

COVID-19

Guide des Métallos canadiens

Au 2 avril 2020

Au 19 mars 2020, la COVID-19, la maladie causée par le nouveau coronavirus, avait déjà commencé à se propager au Canada. Les personnes exposées ne tombent pas toutes malades, et la plupart de celles qui la contractent se rétablissent complètement. Cependant, le virus est plus dangereux que toute autre affection respiratoire, comme la grippe. La probabilité d'une infection grave s'intensifie avec le degré d'exposition, l'âge et d'autres problèmes de santé, en particulier les troubles cardiaques et respiratoires, et le diabète.

Demeurez informés et fiez-vous au gouvernement et aux autorités locales de confiance en matière de santé publique :

www.canada.ca/le-coronavirus

www.quebec.ca/coronavirus

Voici quelques précautions à prendre afin de réduire les probabilités de contracter le virus :

- **Lavez-vous les mains soigneusement et souvent**, pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon et, si possible, asséchez-les avec des essuie-tout. N'utilisez pas de séchoirs à mains puisqu'ils peuvent propager des gouttelettes. Il importe surtout de laver les mains après avoir touché des objets ou des surfaces auxquelles beaucoup d'autres personnes ont touché : poignées de porte, boutons d'ascenseur, ordinateurs ou caisses enregistreuses. Il est aussi important de vous laver les mains dès votre retour chez vous d'un endroit public.
- **Utilisez des désinfectants pour les mains quand vous ne pouvez vous les laver.** Les désinfectants contenant au moins 60% d'alcool tuent les germes et les virus, s'ils les touchent, mais ne sont pas efficaces pour enlever la poussière, où les agents pathogènes peuvent se cacher. N'utilisez ni vodka ni autres spiritueux. Tout produit inférieur à 120 degrés est insuffisant.
- **Désinfectez les surfaces auxquelles le public pourrait avoir touché.** Les désinfectants adéquats contiennent de l'alcool ou du chlore et une étiquette indiquant qu'ils tuent les germes et les virus à 99,9%. Vous n'avez pas à désinfecter fréquemment les surfaces que vous seuls touchez ou des objets chez vous si une personne pouvant être infectée ne les a pas manipulés ni n'a toussé dessus. Nettoyez et désinfectez fréquemment les surfaces et les objets fréquemment touchés à la maison et au travail comme les téléphones cellulaires, les bureaux, les claviers, les télécommandes, les poignées de porte, les interrupteurs électriques, les comptoirs, les poignées d'armoires, les appareils, les robinets, les lavabos et les toilettes.
- **Évitez de vous toucher le visage si vos mains sont susceptibles d'être contaminées.** Certaines infections proviennent de gouttelettes en suspension dans l'air, mais la contamination se produit surtout lorsqu'on se touche le visage après avoir été en contact avec une surface contaminée. Dans les bonnes conditions, le virus peut survivre sur une surface pendant quatre jours. Les surfaces à l'intérieur sont pires que celles à l'extérieur parce que les rayons UV du soleil agissent comme désinfectant. Puisqu'on se touche souvent le visage, il faut se laver fréquemment les mains. Un bon moyen d'éviter la contamination consiste à placer des papiers-mouchoirs ou des lingettes à portée de main afin de vous couvrir les doigts quand vous devez toucher des surfaces ou votre visage.

- **Maintenez la distanciation physique.** Évitez les foules! Autant que possible, évitez les endroits publics, ne donnez pas de poignées de mains et, en public, demeurez à deux mètres (six pieds) des autres.
- **Si vous êtes malade, restez chez vous.** Voici les symptômes de la COVID-19 : toux sèche d'origine inconnue, fièvre et parfois essoufflement. Si vous toussiez, par exemple, en raison d'asthme ou d'une allergie, et que vous n'éprouvez aucun autre symptôme, la cause n'est probablement pas la COVID-19. Face à tout autre symptôme ou toux, vous devriez appeler votre médecin et, en cas de toux et de fièvre, appelez le service de la santé publique afin de passer un test de dépistage de la COVID-19. Si les symptômes s'aggravent, vous pourriez devoir vous rendre à l'hôpital, mais appelez avant afin que l'hôpital puisse se préparer.
- **Si vous avez eu des contacts avec une personne reconnue comme étant contaminée, demeurez chez vous pendant 14 jours.** Nombre d'employeurs établissent des politiques l'exigeant ou le permettant, et rémunèrent leur personnel pendant ce temps. Vous pourriez également être protégés légalement. En cas de représailles ou de menaces de la part de votre employeur, avisez-en le syndicat immédiatement. Vous pourriez être admissibles à **la Prestation canadienne d'urgence (PCU)**.
- **Évitez tout les déplacements inutiles.** Si vous devez absolument vous déplacer, il est plus sécuritaire de le faire en voiture que par avion ou par train.
- **Si ce n'est déjà fait, faites-vous vacciner contre la grippe.** Ce vaccin ne vous protège pas contre le coronavirus. Cependant, contracter la grippe et le coronavirus est tout particulièrement dangereux. Vous devriez profiter de l'occasion pour revoir tous les vaccins que vous avez reçus avec votre médecin afin de vous assurer qu'ils sont à jour.
- **Tenez-vous informés.** Vous pouvez consulter des sites Internet fiables comme ceux ci-dessous et les organismes de presse, comme les principaux réseaux et Radio-Canada. Vous trouverez d'autres liens ci-après. Visitez le site du syndicat pour des informations à jour.
- **Finalement, songez aux braves travailleurs de la santé, à ceux qui œuvrent en première ligne et aux premiers répondants.** Nombre d'entre eux sont syndiqués. Ils s'efforcent tous de nous protéger, mettant souvent leur propre santé en danger. Ils sont les héros de cette pandémie.

Liens à d'autres informations :

- Agence de la santé publique du Canada : www.canada.ca/sante-publique
- Ligne d'information sur le coronavirus, Agence de la santé publique du Canada : **1 833 784-4397**
- Gouvernement du Canada : www.canada.ca/le-coronavirus
- Gouvernement du Québec : www.quebec.ca/coronavirus
- Assurance-emploi : **Information fournie par Service Canada**
- Ligne de l'assurance-emploi pour les personnes en quarantaine : **1 833 381-2725**
- **Organisation mondiale de la Santé (OMS)**

**Information et ressources additionnelles sur la COVID-19
pour les travailleuses et travailleurs à
www.metallos.ca/covid-19
www.metallos.org/coronavirus.**

