

Connaître ses responsabilités individuelles

Tous les employés doivent poser certains gestes concrets afin d'éviter de contaminer le milieu de travail

CONNAÎTRE LES SYMPTÔMES ET NE PAS SE PRÉSENTER AU TRAVAIL SI ON EST INFECTÉ.

- Aviser son superviseur et le service médical de l'absence aussitôt que possible;
- Obtenir des soins médicaux appropriés

VOIES RESPIRATOIRES

- Tousser dans son avant-bras;
- Éternuer dans le creux de son coude pour couvrir le nez et la bouche;
- Se moucher avec un mouchoir en papier à usage unique, puis le jeter à la poubelle;
- Cracher dans un mouchoir en papier à usage unique, puis le jeter à la poubelle.

HYGIÈNE PERSONNELLE

- Plusieurs fois par jour, se laver les mains avec du savon ou des solutions hydro-alcooliques;
- Nettoyer son environnement de travail ou les éléments partagés (clavier, téléphone, télécopieur, outils partagés, etc).

MASQUES

Les personnes porteuses du virus doivent porter un masque de type chirurgical pour éviter de contaminer leurs collègues et les membres de sa famille.

VACCINATION

Nous encourageons les personnes à utiliser les moyens à notre disposition pour se protéger contre cette maladie. La vaccination est le meilleur moyen pour se prémunir.

Consulter le site Internet du Centre de santé et de services sociaux pour connaître les centres de vaccination et les horaires
(<http://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss>)

AIDE À LA DÉCISION

Si vous avez des symptômes de la grippe, voici certaines informations pour vous aider à prendre les moyens appropriés pour protéger votre famille et vos collègues :

<p>Situation pour un adulte ou un enfant</p> <p>Je ne fais pas de fièvre mais j'ai les symptômes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mal de gorge• Nez qui coule/bouché• toux	<p>J'ai probablement un rhume, j'ai besoin d'un peu de repos. Je peux venir au travail.</p>
<p>Situation pour un adulte ou un enfant</p> <p>Je fais de la fièvre (+ de 38°C). La fièvre a débuté soudainement avec les autres symptômes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• toux• mal de gorge• maux de tête• fatigue importante• douleurs musculaire	<p>J'ai probablement la grippe.</p> <p>Je me <u>soigne à la maison</u>. Au besoin j'appelle Info Santé au 811</p>
<p>Si je fais plus de 38°C de fièvre et je fais partie des groupes à risque de complications – femme enceinte ou personnes atteintes d'une maladie chronique ou enfant de moins de 2 ans.</p> <p>Si un adulte ou un enfant présente les symptômes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Essoufflement• Difficulté à respirer• Douleur à respirer• Vomissement depuis 4 heures• Fièvre chez un enfant et apathie inhabituelle	<p>Je consulte un médecin le jour même</p>
<p>Dans les cas plus sévères :</p> <p>Si vous avez les symptômes suivants : Fièvre de plus de 38°C et l'une des situations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Difficultés à respirer ou qui augmentent• Lèvres bleues• Raideur important au cou• Somnolence, confusion, désorientation• Convulsions• Absence d'urine depuis 12 heures• Fièvre chez un bébé de moins de 3 mois	<p>Je me rends sans attendre à l'urgence.</p> <p>Si j'ai besoin d'aide – j'appelle 911</p>