Directives de l'Infrastructure Health and Safety Association pour la sensibilisation à la santé mentale des routiers et des routières pendant la COVID-19

Aperçu

Pendant la pandémie de la COVID-19 (maladie à coronavirus 2019), nous devons tous collaborer pour garantir la sécurité et la santé des travailleurs, des clients et du public, afin d'enrayer la propagation du virus et de nous préparer à rouvrir la province dès que nous le pourrons.

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de ressources, de conseils et de bonnes pratiques destinés à aider les employeurs et les employés à prévenir la propagation de la COVID-19 et à travailler ensemble à la réouverture de la province.

Les employeurs et les travailleurs de l'Ontario ont certains devoirs et droits en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* (LSST) et de ses règlements. Les employeurs doivent également examiner et suivre toutes les directives applicables émanant du médecin hygiéniste en chef et du ministère de la Santé.

Pour en savoir plus sur :

- les droits des travailleurs
- les responsabilités des employeurs

Vous devez également vérifier régulièrement les exigences applicables à votre région, par exemple :

- le cadre d'intervention provincial pour la COVID-19;
- les règlements municipaux;
- les décrets du bureau de santé publique de votre région.

Pour aider à prévenir les éclosions, nous vous invitons à élaborer un plan de sécurité au travail lié à la COVID-19. Toutes les entreprises dont les activités se déroulent dans une région en confinement doivent avoir établi un tel plan, en vertu de la réglementation provinciale.

Signalez les cas de COVID-19 en milieu de travail au ministère du Travail, de la Formation et du Développement des compétences.

Pratiques exemplaires

Détermination des dangers et évaluation des risques : La détermination des risques constitue la première étape du contrôle des risques sur un lieu de travail. Cela s'applique à tous les risques sur le lieu de travail, et non pas seulement à ceux liés à la COVID-19. tous les employeurs de l'Ontario sont tenus d'identifier et de contrôler les risques sur le lieu de travail en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* et de ses règlements. Les principaux facteurs de risque de transmission de la COVID-19 sont les suivants :

- exposition prolongée – passer plus de temps avec des personnes potentiellement infectées;
- proximité – travailler près d'autres personnes;
- endroits bondés – avoir un grand nombre de personnes dans un espace;
- lieux clos – il y a moins d'air frais à l'intérieur (travailler à l'intérieur présente un risque plus élevé que travailler à l'extérieur);
- expiration forcée – activités qui poussent les gens à respirer plus profondément, comme faire de l'exercice, parler fort et chanter.

La COVID-19 peut être transmise par des personnes qui ne présentent aucun symptôme. Il est donc très important de mettre en place des mesures de contrôle efficaces. Nous devons agir comme si tout le monde était infecté lorsque nous mettons en place des mesures de contrôle.

Le risque d'effets graves sur la santé n'est pas le même pour tous les travailleurs. Ce risque augmente avec l'âge et est plus élevé pour les personnes souffrant de certains problèmes de santé.

Risques potentiels pour la santé mentale des routiers et des routières. Les routiers et les routières travaillent normalement de longues heures et peuvent être absents de leur domicile pendant de longues périodes. Avec la pression supplémentaire associée au fait d'être un service essentiel à la continuité des activités de notre pays, il existe un risque de stress supplémentaire ou de sentiments d'anxiété générés par les éléments suivants :

- la pression de livrer des biens et services essentiels pour soutenir l'économie pendant la pandémie;
- de longues heures de travail dans un environnement isolé;
- l'incertitude des changements relatifs à la COVID-19;
- de longues périodes passées loin de la famille et des amis;
- le maintien d'un mode de vie malsain (p. ex. manger des plats à emporter malsains);
- le manque d'exercice physique;
- le sentiment de ne pas être respecté par les autres conducteurs sur la route;
- les conditions routières et météorologiques changeantes.

Contrôles

Les mesures de prévention et de contrôle des infections empêchent la propagation du virus en

brisant la chaîne de transmission. Par exemple, les directives de santé publique prévoient de se tenir à au moins deux mètres des autres personnes pour éviter des contacts étroits. Se laver les mains permet d'éliminer le virus et d'éviter que les personnes se touchent le visage alors que leurs mains sont contaminées.

Concernant la COVID-19 sur le lieu de travail, il est recommandé aux employeurs et aux propriétaires d'entreprise de procéder à une évaluation des risques afin de déterminer les mesures de contrôle et les actions les plus appropriées à un lieu de travail ou à une situation en particulier. Pour ce faire, consultez le guide de l'IHSA sur le processus d'évaluation des risques et les formulaires Sample 1 et Sample 2 fournis à titre d'exemples.

Commencez toujours par envisager les mesures de contrôle les plus efficaces. Il est préférable de commencer par essayer d'éliminer le danger – de le supprimer complètement du lieu de travail. Lorsque cela est impossible, utilisez d'abord plusieurs mesures de contrôle techniques et administratives pour empêcher la propagation. Les équipements de protection (y compris l'équipement de protection individuelle [EPI] et les équipements de protection collective) ne doivent être utilisés que lorsque les mesures de contrôle techniques et administratives ne réduisent pas suffisamment le risque pour les travailleurs.

Outre les recommandations ci-dessus, les employeurs doivent déterminer si l'équipement de protection individuelle (EPI)* doit faire partie de leur plan de contrôle des risques. La nécessité d'un EPI doit être fondée sur une évaluation des risques tenant compte des conditions environnementales et prendre également en considération les observations du bureau local de santé publique. Bien qu'une utilisation correcte de l'EPI puisse contribuer à éviter certaines expositions, elle ne doit pas se substituer à d'autres mesures de contrôle. Remarque : Si la distance physique et la séparation ne peuvent pas être maintenues, les travailleurs doivent disposer d'un équipement de protection individuelle (EPI) comprenant un masque chirurgical/d'intervention et une protection oculaire (lunettes de protection ou écran facial).

- Les travailleurs doivent utiliser l'équipement de protection individuelle exigé par leur employeur.
- Les travailleurs doivent être formés sur l'utilisation correcte, l'entretien et les limites de tout EPI requis.

*REMARQUE : Il convient de rappeler que la plupart des couvre-visage (masques non médicaux) n'ont pas été testés selon une norme connue et ne constituent pas un EPI. Dans certains cas, un couvre-visage peut être utilisé comme un moyen efficace de contrôle à la source, mais il ne doit pas être considéré comme un substitut approprié à la distanciation physique sur le lieu de travail.

1. **Pendant le travail :** Les mesures de contrôle suivantes peuvent vous aider à gérer votre santé mentale :
    - Connaissez les faits et assurez-vous de recevoir de l'information à jour provenant de sources fiables (médias d'information crédibles, direction de l'entreprise, etc.), et évitez les rumeurs et les commérages.

- Communiquez avec les membres de votre réseau. La distanciation physique est impérative pour réduire la propagation du virus, mais elle peut aussi provoquer des sentiments d'isolement, de dépression et de solitude. Profitez des pauses que représentent les haltes ou les périodes d'attente pendant le chargement ou le déchargement des cargaisons pour communiquer avec votre famille et vos amis.
- Mangez sainement et évitez la tentation de consommer des aliments ou des collations réconfortants, mais peu nutritives.
- Prenez soin de vous pendant vos déplacements. Par exemple, pendant vos pauses, faites des exercices de respiration profonde, des techniques de relaxation ou de méditation dans votre cabine.
- Profitez de vos pauses pour lire ou écouter quelque chose qui n'a rien à voir avec la COVID-19.
- Essayez de vous sevrer du monde numérique pendant vos pauses en évitant les médias sociaux.
- Rappelez-vous que vous faites une différence et que vous aidez l'économie et les gens en fournissant un service essentiel.
- Maintenez une distance sécuritaire avec les autres véhicules et pratiquez des méthodes de conduite prudentes.
- Assurez-vous de bien planifier votre voyage afin d'éviter les mauvaises conditions météorologiques, les zones de construction, etc.

2. **De retour à la maison :** Prenez quelques mesures supplémentaires pour vous détendre pendant ces moments de grand stress avant de devoir reprendre la route :
   - Reposez-vous suffisamment.
   - Passez du temps de qualité avec votre famille et vos proches en jouant à des jeux ou en faisant des casse-têtes.
   - Faites des promenades pour prendre l'air tout en pratiquant la distanciation physique.
   - Si vous avez un animal de compagnie à la maison, prévoyez des séances de câlins supplémentaires.
   - Faites de l'exercice pour préserver votre santé physique et mentale.

3. **Bien-être personnel**. Si vous pensez avoir besoin d'aide, rappelez-vous qu'il est normal d'en demander. Consultez le superviseur de votre entreprise, les programmes provinciaux ou les programmes offerts par votre assureur pour connaître les ressources qui vous sont offertes. De nombreuses entreprises offrent des programmes d'aide aux employés confidentiels et faciles d'accès.

4. **N'oubliez pas de toujours pratiquer une bonne hygiène.** Santé Canada recommande de suivre les pratiques d'hygiène de base suivantes :
   - Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
   - Si vous utilisez des désinfectants pour les mains à base d'alcool, leur teneur en alcool doit être de 60 à 90 % et ils doivent avoir été approuvés par Santé publique Ontario et le ministère de la Santé.
   - Éternuer ou tousser dans un mouchoir en papier et le jeter, ou dans votre coude ou

votre manche.

Dépistage de la COVID-19 :
Dépistage de la COVID-19 : conseils aux employeurs | Ontario.ca
Ce document fournit aux employeurs un aperçu des procédures de dépistage de la COVID-19 sur le lieu de travail, ainsi que des renseignements pour les aider à prendre des décisions sur l'utilisation des tests antigéniques rapides.

Le dépistage aide à empêcher les personnes infectées, travailleurs ou autres, d'entrer sur le lieu de travail, et ainsi à réduire le risque de transmission au travail :

- le dépistage basé sur des questions utilise les réponses qu'une personne fournit au sujet de ses symptômes et de ses expositions pour déterminer si elle est susceptible d'avoir été infectée;
- le dépistage par test antigénique rapide est utilisé pour aider à identifier les personnes infectées avant qu'elles ne présentent des symptômes.

Pour protéger davantage les travailleurs et aider à réduire la transmission, les travailleurs qui ont réussi le test de dépistage doivent continuer à suivre toutes les mesures de contrôle prévues par le service de santé publique et en vigueur sur le lieu de travail, y compris le port du masque et la distanciation physique.

Masques : Renseignez-vous sur l'utilisation des masques dans les lieux de travail, y compris sur la façon de les choisir, de les entretenir et de les utiliser pour protéger les travailleurs contre la COVID-19.

Vaccins :
Les vaccins contre la COVID-19 et la santé et la sécurité au travail | Ontario.ca
Ce document d'orientation explique comment les vaccins contribuent à vous protéger et pourquoi il est important de continuer à respecter les mesures de santé publique liées à la COVID-19 sur le lieu de travail, même si les travailleurs ont été vaccinés. Il contient également des renseignements à l'intention des employeurs au sujet de leurs politiques et de la promotion de la vaccination auprès de leurs travailleurs.

Les mesures de contrôle en milieu de travail sont des mesures que les employeurs mettent en place pour aider à prévenir l'exposition des travailleurs à des dangers tels que ceux posés par la COVID-19. Le vaccin est un bon complément des mesures de contrôle dans les lieux de travail, mais ne saurait les remplacer. Les deux dispositifs ont leur utilité :

- le contrôle en milieu de travail aide à prévenir l'exposition des travailleurs à la COVID-19;
- le vaccin aide à protéger les travailleurs contre la maladie en cas d'exposition au virus.

Pour protéger les travailleurs et aider à réduire le risque de transmission de la COVID-19 sur le lieu de travail, il est important de continuer à respecter les mesures de contrôle en milieu de travail, même après avoir été vacciné.

Évaluez :
Les changements apportés aux procédures ou pratiques de travail liées à la COVID-19 peuvent affecter la manière dont vous avez l'habitude de gérer les autres risques sur le lieu de travail. Il est donc recommandé de vérifier en permanence les différentes mesures préventives, de les revoir et de les adapter en conséquence si elles ne fonctionnent pas comme prévu ou si elles ont créé de nouveaux risques ou problèmes.

Déterminez ce qui fonctionne pour vous pour préserver votre santé mentale et votre bien-être. Continuez de communiquer avec votre lieu de travail, votre famille et vos amis et discutez de ce qui peut vous causer du stress afin que vos conditions de travail soient les meilleures possible.

Surveillez vos symptômes pendant 14 jours après l'exposition.

Ressources

Tenez-vous au courant des mises à jour gouvernementales quotidiennes :

- **Gouvernement de l'Ontario**
- **Gouvernement du Canada**
- **Santé publique Ontario**

Ressources publiées par le gouvernement et les agences de l'Ontario au sujet de la COVID-19
Élaboration de votre plan de sécurité au travail lié à la COVID-19 : Apprenez comment créer un plan pour aider à protéger les travailleurs et les autres personnes contre le nouveau coronavirus 2019 (COVID-19). **Plan de sécurité**

Le **ministère de la Santé de l'Ontario** fournit des mises à jour régulières sur les mesures du gouvernement provincial face à la pandémie, notamment :

- l'état des cas en Ontario;
- les zones actuellement touchées;
- les symptômes et les traitements;
- comment se protéger et se mettre en isolement volontaire;
- la mise à jour de l'information sur le virus en Ontario.

Santé publique Ontario fournit des ressources à jour sur la COVID-19, notamment :

- des liens vers les lignes directrices en matière de santé publique, les énoncés de position et le point sur la situation;
- un synopsis des principaux articles faisant le point sur les dernières découvertes liées au virus;

- des recommandations sur l'utilisation de l'équipement de protection individuelle;
- de l'information sur la prévention et la maîtrise des infections;
- de l'information sur les tests de dépistage;
- d'autres ressources publiques;

Autres ressources sur la COVID-19

Santé Canada décrit les mesures que prend le gouvernement du Canada pour limiter la propagation du virus, ainsi que l'évolution de la situation dans les provinces et les communautés partout au pays. Il tient également à jour le nombre de cas par province.

L'**Organisation mondiale de la Santé** met à jour les dernières directives et informations relatives à la pandémie et à sa propagation au-delà des frontières canadiennes.

Elle fournit également les toutes dernières nouvelles sur :

- la recherche et le développement actuels liés au virus;
- un « tableau de bord » de la situation concernant la COVID-19;
- les mesures de préparation aux situations d'urgence;
- des mises à jour des médias en direct sur la propagation du virus.

Cette ressource ne remplace pas la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* (LSST) et ses règlements, et ne doit pas être utilisée ou considérée comme un avis juridique. Les inspecteurs de la santé et de la sécurité appliquent la loi en fonction des faits sur le lieu de travail.