



## Recommandations aux employés pour protéger leurs proches de la COVID-19

### AU TRAVAIL

- Retirez vos bagues et bracelets.
- Retirez votre montre. Si elle vous est essentielle, montez-la sur votre bras pour dégager votre poignet.
- Gardez les ongles courts et sans faux ongles.
- Attachez vos cheveux s'ils sont longs et évitez d'y toucher.
- Évitez de toucher à votre nez, votre bouche et vos yeux en tout temps; au besoin, lavez-vous les mains avant et après.
- Portez l'équipement de protection individuelle selon les recommandations qui s'appliquent.
- Respectez la distanciation physique de 2 mètres entre collègues lors des pauses et des repas. Portez le masque de procédure sauf lorsque vous êtes certain de respecter le 2 mètres en tout temps.

### EN QUITTANT LE TRAVAIL

- Utilisez une **paire de chaussures dédiée** uniquement au travail. Changez de souliers avant d'entrer dans votre domicile.
- Retirez votre uniforme de travail et rangez-le dans un sac en tissu (ex. : taie d'oreiller). **Procédez à l'hygiène des mains avant d'enfiler d'autres vêtements.**
- **À la sortie, procédez à l'hygiène des mains, jetez votre masque de procédure et procédez à l'hygiène des mains à nouveau.**

### EN RENTRANT CHEZ SOI

- Placez votre linge à laver et vos effets personnels (ex. : sac à uniforme, boîte à lunch) hors de la portée de toute autre personne.
- Effectuez l'hygiène des mains et prenez une douche.
- **Lavez votre uniforme et le sac en tissu à l'eau chaude avec du savon régulier.**
- **Restez à l'affût** de l'apparition de **symptômes** (ex. : toux, difficultés respiratoires, absence d'odorat, fièvre).
- **Prenez votre température 2 fois par jour.**

- **La durée recommandée pour l'hygiène des mains est de 20 secondes.**
- **La distanciation physique avec les personnes qui partagent votre domicile est un choix personnel qui vous appartient.**
- **Nous vous recommandons de faire preuve de plus de prudence si vous partagez votre domicile avec une personne vulnérable ou âgée de plus de 70 ans.**