

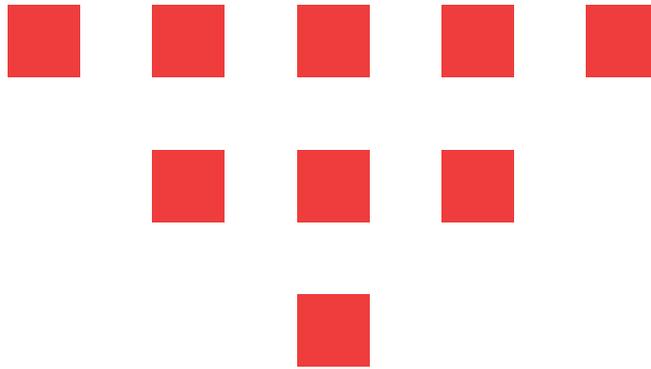
# COVID-19 et santé et sécurité du travail

Tout ce qu'il faut savoir



**Prévenir  
et guérir**

**CSQ**  
Centrale des syndicats  
du Québec

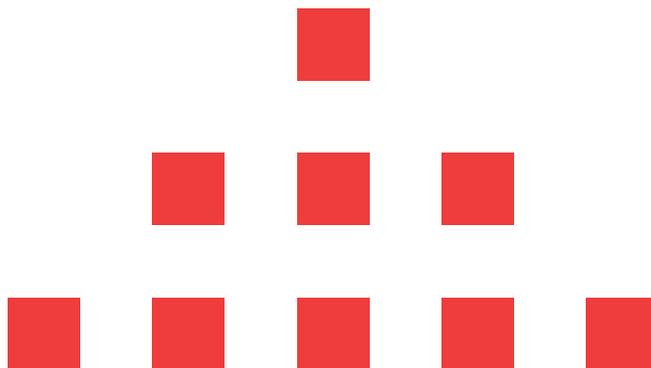


# COVID-19 et santé et sécurité du travail : ce qu'il faut savoir

La crise sanitaire dans laquelle nous sommes présentement plongés bouleverse nos habitudes sur tous les plans.

En matière de santé et sécurité au travail, cette pandémie nous oblige à revoir nos pratiques afin de protéger la santé de la population et d'assurer la santé et l'intégrité physique des travailleuses et des travailleurs.

Vous trouverez des réponses aux questions relatives aux obligations de l'employeur et des travailleuses et travailleurs, au retrait préventif de la travailleuse enceinte, à la réparation d'une lésion professionnelle, etc.



# LES OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

La *Loi sur la santé et la sécurité du travail* (LSST) impose à l'employeur l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique du travailleur (art. 51).

Dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a émis plusieurs recommandations pour que l'employeur protège les travailleuses et les travailleurs par des mesures de prévention des infections et de bonnes pratiques d'hygiène.

## L'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire

### L'employeur doit :

- Mettre à la disposition des travailleuses et des travailleurs le matériel nécessaire pour une bonne hygiène des mains (eau courante, savon, solutions hydroalcooliques, poubelles sans contact, papiers ou serviettes jetables, etc.);
- Faire la promotion du lavage des mains et de l'étiquette respiratoire en installant des affiches qui présentent les bonnes techniques d'hygiène.

Pour vous procurer ces affiches :

[msss.gouv.qc.ca](https://msss.gouv.qc.ca)

➤ Publications ➤ Taper dans la barre de recherche « Le lavage des mains » ou « Tousser ou éternuer sans contaminer »

## La distanciation physique



### L'employeur doit :

- Permettre le télétravail lorsque possible;
- Émettre des consignes claires pour respecter une distance de deux mètres entre les personnes (des repères physiques au sol ou aux murs peuvent être installés pour indiquer la distance de deux mètres);
- Adapter le milieu de travail lorsqu'il est impossible de maintenir une distance de deux mètres (barrières physiques [exemple : plexiglas], diminution de la production, équipement de protection individuelle);
- Réduire le nombre de personnes dans une même pièce ou au même endroit;
- Privilégier les équipes les plus petites et les plus stables possible pour éviter la multiplication des interactions;
- Ne pas tenir de réunions physiques ni de rassemblements;
- Limiter les sorties et les déplacements au strict nécessaire;
- Modifier les horaires des périodes de repas ou de repos afin d'avoir un nombre limité de travailleuses et de travailleurs dans la salle à manger ou à la salle de repos en même temps;
- Limiter l'accès aux utilisatrices et utilisateurs, aux fournisseurs et aux visiteuses et visiteurs.

## L'hygiène des lieux

### L'employeur doit :

- Désinfecter les installations sanitaires minimalement à chaque quart de travail et dans les lieux publics si possible toutes les deux ou quatre heures;
- Désinfecter les aires de repas après chaque repas;
- Nettoyer minimalement à chaque quart de travail et lorsque visiblement souillées les surfaces fréquemment touchées (tables, comptoirs, poignées de porte, interrupteurs, robinetterie, toilettes, téléphones, accessoires informatiques, etc.);
- Utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection habituels;
- Retirer les objets (documents/revues, journaux, bibelots, objets ou jouets qui ne peuvent pas être lavés facilement);
- Éviter le partage des objets (équipements, outils).

Consultez le site de l'INSPQ pour en savoir plus sur le nettoyage des surfaces.

[inspq.qc.ca](https://www.inspq.qc.ca)

- Expertises ➤ Maladies infectieuses ➤ Surveillance, prévention et contrôle des maladies infectieuses
- COVID-19 : Nettoyage des surfaces



## L'exclusion des lieux de travail

### L'employeur doit interdire l'accès aux lieux de travail aux personnes qui sont dans les situations suivantes :

- Elles sont de retour de voyage depuis moins de 14 jours;
- Elles sont atteintes de la COVID-19;
- Elles ont eu des contacts étroits avec des cas de COVID-19 pendant la période d'isolement;
- Elles ont des symptômes de toux, de fièvre, de difficulté respiratoire, de perte soudaine de l'odorat ou du goût.

### L'employeur doit :

- Prévoir une procédure pour isoler une personne qui commence à ressentir des symptômes sur les lieux de travail et fournir un masque de procédure (ou chirurgical) si disponible ou lui couvrir la bouche et le nez par un linge propre (exemple : foulard). L'employeur doit appeler le 1 877 644-4545 (sans frais);
- Identifier les travailleuses et les travailleurs présentant des symptômes de COVID-19 avant l'entrée sur les lieux de travail (exemple : poser des questions, leur demander de s'autoévaluer);
- Respecter les recommandations de santé publique concernant le retour sécuritaire au travail.

Vous pouvez consulter l'ensemble des recommandations dans la publication COVID-19 : *mesures de prévention en milieu de travail : recommandations intérimaires*, section du contexte de transmission communautaire.

[inspq.qc.ca/covid-19](https://www.inspq.qc.ca/covid-19)

- Santé au travail ➤ Mesures de prévention en milieu de travail : recommandations intérimaires

## Les équipements de protection individuels

L'employeur doit fournir gratuitement aux travailleuses ou aux travailleurs les moyens et équipements de protection individuels (LSST, art. 51, paragr. 11).

Au début de cette pandémie, les masques médicaux ou les respirateurs devaient être conservés pour les travailleuses et travailleurs de la santé et les autres personnes fournissant des soins directs aux patientes et patients atteints de la COVID-19.

Dans le cadre de la réouverture des secteurs d'activité, l'INSPQ a recommandé, dans certaines circonstances, l'utilisation d'équipements supplémentaires pour certaines travailleuses ou certains travailleurs.

À titre d'exemple, l'INSPQ recommande, pour certains secteurs qui ont repris leurs activités récemment, le port de masque de procédure (chirurgical) et le port de protection oculaire (des lunettes de protection ou une visière) si les tâches nécessitent absolument d'être à moins de deux mètres d'une ou de plusieurs personnes pour une période de plus de quinze minutes sans barrière physique.

Le 24 avril 2020, le gouvernement du Québec recommandait le port du masque aux personnes dont le travail nécessite d'être à moins de deux mètres. Ce guide sera mis à jour si l'INSPQ présente ses recommandations à ce sujet.



## LES OBLIGATIONS DES TRAVAILLEUSES ET DES TRAVAILLEURS

Les travailleuses et travailleurs ont, entre autres, l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger leur santé, leur sécurité ou leur intégrité physique et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ou à proximité des lieux de travail (LSST, art. 49).

**Afin de respecter ces obligations légales, la travailleuse ou le travailleur devrait, par exemple, prendre des mesures telles que :**

- ☛ Se laver les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes;
- ☛ Utiliser un désinfectant à base d'alcool à défaut de pouvoir se laver les mains;
- ☛ Tousser dans son coude;
- ☛ Si elle ou il utilise un mouchoir en papier, le jeter dès que possible et se laver les mains par la suite;
- ☛ Éviter les contacts directs, comme les poignées de main ou les accolades;
- ☛ Appliquer la distanciation sociale;
- ☛ Respecter les consignes sanitaires et porter les équipements mis à sa disposition par l'employeur;
- ☛ Éviter de se rendre inutilement sur les lieux de travail;
- ☛ Si elle ou il a des symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat), rester à la maison et composer au besoin le 1 877 644-4545 (sans frais).



# LE RETRAIT PRÉVENTIF DE LA TRAVAILLEUSE ENCEINTE

Le 4 avril 2020, le directeur national de la santé publique du Québec a déclaré que la transmission communautaire était confirmée dans toutes les régions du Québec. Ainsi, les recommandations publiées par l'INSPQ le 27 mars 2020 devraient être appliquées.

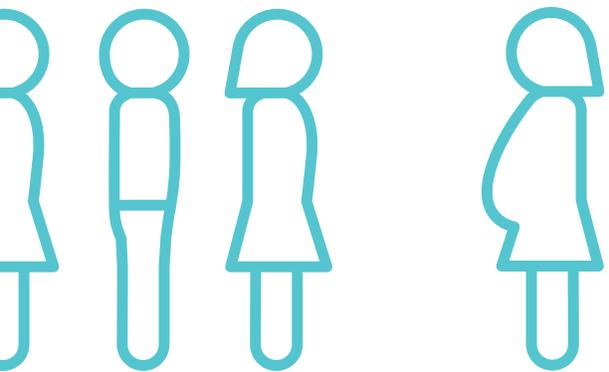
Les recommandations sont différentes selon les niveaux d'exposition des milieux de travail. Nous vous présentons certaines informations tirées de la page Web *COVID-19 : mesures de prévention en milieux de travail pour les travailleuses enceintes ou qui allaitent en contexte de transmission communautaire* du site de l'INSPQ.

## Milieux hospitaliers, cliniques médicales dédiées ou non dédiées et milieux d'isolement (niveau élevé ou très élevé)

Exemples de postes : infirmière, infirmière auxiliaire, inhalothérapeute

### Il est recommandé d'affecter la travailleuse enceinte de manière à éliminer :

- Les contacts rapprochés (moins de deux mètres et sans mesure de protection physique, telle une vitre de séparation) auprès de la clientèle et des collègues de travail;
- La présence dans un même local (chambre, salle de traitements, etc.) avec les personnes sous investigation ou les cas probables ou confirmés de COVID-19;
- Les soins, les prélèvements, les examens médicaux, les examens paracliniques et les traitements des personnes sous investigation ou des cas probables ou confirmés de COVID-19;
- Le transport des personnes sous investigation ou des cas probables ou confirmés de COVID-19;
- Les tâches reliées au nettoyage et à la désinfection de l'environnement, du matériel et des effets personnels ayant été en contact avec une personne sous investigation ou des cas probables ou confirmés de COVID-19;
- La gestion des dépouilles qui étaient des personnes sous investigation ou des cas probables ou confirmés de COVID-19;
- Les contacts, soins ou traitements des personnes sous investigation ou des cas probables ou confirmés de COVID-19 en confinement au domicile ou en hébergement;
- Toutes tâches dans les secteurs ou les établissements déclarés en isolement pour la COVID-19 par les autorités de l'établissement concerné.



### Milieus de travail qui exigent le contact rapproché avec la clientèle et les collègues de travail (niveau modéré)

Exemples de postes : éducatrice, enseignante, orthophoniste scolaire, infirmière scolaire, cuisinière (CPE, école)

#### Il est recommandé d'affecter la travailleuse enceinte de manière à éliminer :

- ☛ Les contacts rapprochés (moins de deux mètres et sans mesure de protection physique, telle une vitre de séparation) auprès de la clientèle ou des collègues de travail.

### Milieus de travail sans contact rapproché avec la clientèle, mais avec contact rapproché avec les collègues de travail (niveau faible)

Exemples de postes : travailleuse de bureau, travailleuse d'usine, répartitrice

#### Il est recommandé d'affecter la travailleuse enceinte de manière à éliminer :

- ☛ Les contacts rapprochés (moins de deux mètres et sans mesure de protection physique, telle une vitre de séparation) auprès des collègues de travail.

Consultez le guide complet COVID-19 (SARS-CoV-2) : *Recommandations intérimaires sur les mesures de prévention en milieux de travail pour les travailleuses enceintes ou qui allaitent*, version 2.0, de l'INSPQ.

[inspq.qc.ca/covid-19](https://inspq.qc.ca/covid-19)

› Santé au travail › Mesures de prévention en milieux de travail pour les travailleuses enceintes ou qui allaitent

## Quelles démarches doit effectuer la travailleuse enceinte afin d'être réaffectée à d'autres tâches en raison de la COVID-19?

1. La travailleuse enceinte doit informer son employeur de sa demande de retrait préventif et des raisons justifiant son retrait immédiat du travail (COVID-19).
2. Elle doit ensuite consulter son médecin le plus rapidement possible afin d'obtenir le certificat visant le retrait préventif. Le certificat atteste que les conditions de travail comportent des dangers pour elle-même ou pour l'enfant à naître. Ce certificat sera délivré après consultation auprès de la Direction de la santé publique.
3. Elle doit ensuite remettre le certificat à son employeur.

Si l'employeur reconnaît le danger de la COVID-19 et qu'il ne peut lui offrir une affectation, la travailleuse peut cesser de travailler avant de consulter son médecin. La travailleuse admissible au programme Pour une maternité sans danger qui a été retirée du travail sera indemnisée rétroactivement.

## Quels sont les allègements pour le traitement des demandes pour les travailleuses enceintes du milieu de la santé?

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) a apporté des allègements dans le traitement des demandes de retrait préventif pour les travailleuses enceintes du milieu de la santé. Deux situations sont possibles :

### Situation 1

La travailleuse enceinte qui a déjà obtenu un certificat de retrait préventif et qui exerce l'une des tâches énoncées à la section 5 du document *Recommandations intérimaires sur les mesures de prévention en milieux de travail pour les travailleuses enceintes ou qui allaitent*, version 1.0, de l'INSPQ.

Elle doit être réaffectée à un poste ne comportant pas de danger ou retirée du travail immédiatement; elle n'a pas besoin d'obtenir un nouveau certificat de retrait préventif ni une nouvelle étude de poste.

## Situation 2

En ce qui concerne les nouvelles demandes de retrait préventif, la travailleuse doit consulter un médecin pour obtenir un certificat de retrait préventif.

Pour cette dernière situation, à défaut d'avoir obtenu la consultation auprès de la Direction de la santé publique pour obtenir une étude de poste, l'employeur doit présenter un document qui confirme que la travailleuse enceinte du milieu de la santé exerce l'une des tâches énoncées à la section 5 du document mentionné précédemment.

À la réception de ces deux documents (certificat de retrait préventif et confirmation de l'exercice d'un poste visé), la CNESST pourra procéder au traitement de la demande de retrait préventif.

### L'employeur peut-il réaffecter la travailleuse enceinte à d'autres tâches ne comportant pas de danger?

Le droit prévu à la LSST constitue une demande de réaffectation à d'autres tâches ne comportant pas les risques ou dangers établis par le certificat médical délivré par le médecin traitant.

Ce n'est qu'à défaut d'être réaffectée par l'employeur que la travailleuse peut se retirer de son travail tout en étant indemnisée par la CNESST.

Vous pouvez consulter le dépliant d'information sur le retrait préventif de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) pour obtenir, notamment, des informations supplémentaires sur les situations pouvant survenir à la suite d'une demande de réaffectation ainsi que sur les mécanismes de contestation.

[sst.lacsq.org](http://sst.lacsq.org)

- › Dossiers › Retrait préventif › Documents
- › La travailleuse enceinte - Dépliant

### Quelles sont les indemnités versées à la travailleuse enceinte qui n'est pas affectée à d'autres tâches?

- ✓ Le salaire habituel pour les cinq premiers jours ouvrables, payé par l'employeur;
- ✓ Quatre-vingt-dix pour cent du salaire net pour les quatorze jours civils suivant la cessation de travail;
- ✓ Quatre-vingt-dix pour cent du revenu net retenu par la suite.

### La travailleuse enceinte a-t-elle toujours droit au programme Pour une maternité sans danger (PMSD) lorsqu'un établissement ferme temporairement en raison des mesures de prévention du coronavirus?

Dans le contexte actuel, la CNESST a mis en place des mesures exceptionnelles d'assouplissement concernant l'application des règles sur le programme PMSD. Malgré la fermeture, la CNESST poursuit le versement des indemnités de remplacement du revenu (IRR).

### Est-ce que le risque d'une infection à la COVID-19 est un motif pour qu'une travailleuse qui allaite demande d'être affectée à d'autres tâches?

Selon le document de l'INSPQ *COVID-19 (SARS-CoV-2) : recommandations intérimaires sur les mesures de prévention en milieu de travail pour les travailleuses enceintes ou qui allaitent*, ce ne serait pas un motif suffisant.

## Quelles sont les recommandations concernant les travailleuses allaitantes?

Il n'y a pas de données probantes actuellement sur la transmission verticale de l'infection par le lait maternel. Une étude chinoise, de petit nombre, a démontré que le virus SARS-CoV-2 n'a pas été détecté dans le colostrum des patientes infectées.

Le nouveau-né allaité semble plutôt à risque d'une infection COVID-19 par les contacts fréquents et rapprochés avec sa mère infectée par le SARS-CoV-2. Les centres pour le contrôle et la prévention des maladies recommandent que la femme allaitante ayant contracté l'infection, après la période d'isolement recommandée en milieu de soins avec le nouveau-né, porte un masque de procédure et procède à un lavage rigoureux des mains avant chaque période d'allaitement.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada ne recommande pas l'isolement systématique du nourrisson de l'infection soupçonnée ou confirmée chez la mère. Toutefois, selon les valeurs et la disponibilité des ressources d'une famille, ses membres peuvent choisir de séparer le nourrisson de la mère jusqu'à ce que les précautions d'isolement pour la mère puissent être formellement abandonnées. Avant de s'occuper de son nourrisson, la femme doit bien se laver les mains et porter un masque pendant les soins. Les femmes qui choisissent d'allaiter devraient le faire à condition qu'elles se soient lavé les mains et qu'elles portent un masque de procédure.

Considérant ces éléments, à la lumière des données actuelles, l'INSPQ ne recommande pas d'affectation préventive de la travailleuse allaitante.

Ces recommandations seront ajustées, si besoin est, en se fondant sur les données publiées ultérieurement ou les recommandations des autorités de santé publique.

Vous pouvez consulter la publication sur le site internet de l'INSPQ.

[inspq.qc.ca/covid-19](https://inspq.qc.ca/covid-19)

› Santé au travail › Mesures de prévention en milieux de travail pour les travailleuses enceintes ou qui allaitent en contexte de transmission communautaire



# LA RÉPARATION D'UNE LÉSION PROFESSIONNELLE

## Est-ce qu'une travailleuse ou un travailleur qui aurait contracté le coronavirus dans son milieu de travail peut faire une réclamation à la CNESST?

Les travailleuses et travailleurs atteints de la COVID-19 qui auraient été infectés au cours de leur emploi pourraient déposer une réclamation à la CNESST et avoir droit aux mesures de réparation incluses à la *Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles* (LATMP).

Nous vous recommandons de noter toutes les informations qui permettent de démontrer qu'il est plus probable que la maladie ait été contractée au travail plutôt qu'ailleurs.

À titre d'exemple, vous pouvez spécifier :

- La présence de personnes infectées;
- Les contacts rapprochés avec des personnes (moins de deux mètres);
- Les mesures de protection utilisées;
- Le moment de l'apparition des symptômes.

## Quelles démarches doivent être prises par une travailleuse ou un travailleur qui croit avoir contracté le coronavirus dans son milieu de travail?

- ✓ L'employeur doit être avisé le plus rapidement possible.
- ✓ La travailleuse ou le travailleur doit consulter un médecin qui posera le diagnostic.
- ✓ L'attestation médicale qui sera remise par le médecin doit être transmise à l'employeur.
- ✓ La travailleuse ou le travailleur devra remplir le formulaire intitulé *Réclamation du travailleur* et le faire parvenir à la CNESST (le formulaire est disponible sur le site de la CNESST).

Pour remplir le formulaire de réclamation :

[cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca)

› Santé et sécurité du travail › Travailleurs et travailleurs autonomes › Faire une réclamation › Remplir le formulaire › Accéder au formulaire en ligne

## Quelles seront les indemnités versées à la travailleuse ou au travailleur qui devient incapable de travailler en raison d'une infection au coronavirus reconnue par la CNESST?

L'employeur doit verser à la travailleuse ou au travailleur 90 % de son salaire net habituel pour chaque jour ou partie de jour où elle ou il aurait normalement travaillé, n'eût été son incapacité, pendant les 14 jours complets qui suivent le début de l'incapacité.

La CNESST se prononcera sur le droit à l'IRR au-delà de la période des 14 premiers jours. La travailleuse ou le travailleur sera indemnisé par la CNESST à 90 % du revenu net.

Vous devez consulter votre convention collective, car elle peut prévoir des dispositions plus avantageuses que celles contenues dans la LATMP. Par exemple, certaines conventions collectives prévoient que la travailleuse ou le travailleur a droit au traitement qu'elle ou il recevrait si elle ou il était au travail.

Également, la travailleuse ou le travailleur pourrait réclamer, notamment, le remboursement des frais d'assistance médicale (exemple : médicaments, frais de déplacement, frais de séjour).

# LE DROIT DE REFUS ET LA PLAINTE À LA CNESST

## Quels sont les critères qui permettent à une personne d'exercer un droit de refus?

Nous vous conseillons de consulter votre syndicat local avant d'exercer un droit de refus. Les circonstances qui justifient un droit de refus doivent toujours être évaluées au cas par cas.

Article 12 de la LSST :

Un travailleur a le droit de refuser d'exécuter un travail s'il a des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce travail l'expose à un danger pour sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique ou peut avoir l'effet d'exposer une autre personne à un semblable danger.

La travailleuse ou le travailleur ne peut cependant exercer le droit que lui reconnaît l'article 12 si le refus d'exécuter ce travail **met en péril immédiat la vie, la santé, la sécurité ou l'intégrité physique d'une autre personne** ou si **les conditions d'exécution de ce travail sont normales** dans le genre de travail qu'elle ou il exerce, comme prévu à l'article 13 de la LSST.

Dans le cas d'un refus de travail, une inspectrice ou un inspecteur de la CNESST déterminera, dans les plus brefs délais, s'il existe un danger ou non en s'assurant du respect de la démarche prévue à la LSST, c'est-à-dire que la travailleuse ou le travailleur a avisé le supérieur immédiat, l'employeur ou la personne représentante, et informé, le cas échéant, la représentante ou le représentant de l'association syndicale ou la personne représentante à la prévention.

Vous pouvez consulter le dépliant de la CSQ sur le droit de refus; vous y trouverez, notamment, des informations supplémentaires sur l'intervention de la CNESST et les recours qui peuvent être exercés.

[sst.lacsq.org](http://sst.lacsq.org)

- › Dossiers › L'exercice du droit de refus
- › Document : Le droit de refus - Dépliant

## Est-ce qu'il y a d'autres mécanismes qui permettent de protéger la santé et la sécurité d'une travailleuse ou d'un travailleur?

Une personne peut déposer une plainte ou signaler une situation dangereuse à la CNESST. Cette plainte sera traitée pour qu'on en évalue le risque et qu'on examine la pertinence de mettre des mesures correctives et de contrôle en place. La CNESST peut intervenir lorsque l'employeur ne respecte pas la LSST et les règlements afférents. La CNESST pourrait se référer aux mesures visant à assurer la protection de la santé de la population, mises en place par la Direction de la santé publique, pour exercer son pouvoir.

Vous pouvez joindre la CNESST à ce sujet au 1 844 838-0808, option 1.

# SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

La pandémie qui est vécue au Québec peut amener du stress, de l'anxiété et de la déprime, qui sont occasionnés par plusieurs préoccupations et changements vécus :

- Contraintes familiales;
- Soutien aux proches vulnérables;
- Crainte d'être atteint de la COVID-19;
- Répercussions financières.

Les milieux de travail sont également affectés. Plusieurs membres de la CSQ offrent à la population des services essentiels, car ils doivent travailler dans un contexte inhabituel; particulièrement les travailleuses et les travailleurs qui sont en première ligne de la lutte contre la pandémie de coronavirus. Les méthodes de travail ont été considérablement modifiées. Les milieux de travail se sont transformés en un temps record. Le travail peut comporter des risques psychosociaux susceptibles de conduire à une souffrance au travail. Le contexte de travail actuel peut générer des risques psychosociaux reconnus, tels que la surcharge de travail, le manque d'autonomie, la faible reconnaissance, le sentiment d'injustice au travail, le manque de soutien, l'insécurité d'emploi et la violence ou le harcèlement au travail. Ces risques sont susceptibles de conduire à une souffrance au travail.

Vous pourriez développer une lésion psychologique en lien avec votre travail (dépression, trouble d'adaptation, anxiété, épuisement professionnel, etc.). Le cas échéant, nous vous invitons à communiquer avec votre syndicat local pour évaluer si vous devriez produire une réclamation à la CNEST.

Les différentes publications indiquées ci-dessous traitent de ces sujets. Vous trouverez dans ces outils plusieurs conseils pour vous aider à diminuer votre stress et surtout des références et des ressources pour vous offrir le soutien nécessaire.

## La détresse psychologique

[sst.lacsq.org](http://sst.lacsq.org)

› Dossiers › Détresse psychologique › Documents :  
La détresse psychologique - Dépliant

## Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

[msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

## On protège aussi sa santé mentale!

[msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

## On protège aussi sa santé mentale à la maison! Guide no 2

[msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

## Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public

[ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)

› Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public

**Tel-Aide** : 514 935-1101

**Écoute Entraide** : 514 278-2130 ou  
1 855 EN LIGNE

**Centre de prévention du suicide** : 1 866 APPELLE  
(277-3553)

# RESSOURCES

## Où peut-on trouver les informations les plus récentes?

L'évolution de la pandémie est des plus rapides et change de jour en jour, voire d'heure en heure. Nous vous invitons à consulter régulièrement les informations publiées sur les sites officiels. Voici quelques liens :

### Informations générales :

**Les recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)**

[inspq.qc.ca/covid-19](https://inspq.qc.ca/covid-19)

**Mesures de prévention en milieu de travail : recommandations intérimaires en contexte de transmission communautaire**

[inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca)

› Expertises › Maladies infectieuses COVID-19 › Santé au travail  
› Mesures de prévention en milieu de travail : recommandations intérimaires en contexte de transmission communautaire

**Conditions nécessaires à l'ouverture progressive des autres milieux de travail**

[inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca)

› Expertises › Maladies infectieuses COVID-19 › Santé au travail  
› Conditions nécessaires à l'ouverture progressive des autres milieux de travail

**Mesures de prévention et de soutien aux employés, recommandations aux employeurs**

[inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca)

› Expertises › Maladies infectieuses COVID-19 › Santé au travail  
› Mesures de prévention et de soutien aux employés, recommandations aux employeurs

**Gestion des employés qui sont des personnes sous investigation, cas probable ou confirmé, contacts ou voyageurs**

[inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca)

› Expertises › Maladies infectieuses COVID-19 › Santé au travail  
› Gestion des employés qui sont des personnes sous investigation, cas probable ou confirmé, contacts ou voyageurs

**Recommandations intérimaires pour la protection des travailleurs immunosupprimés**

[inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca)

› Expertises › Maladies infectieuses COVID-19 › Santé au travail  
› Recommandations intérimaires pour la protection des travailleurs immunosupprimés

**L'état de la situation par le gouvernement du Québec**  
[quebec.ca](https://quebec.ca)

› Santé › Problèmes de santé  
› A à Z Coronavirus (COVID-19)

**L'état de la situation par le gouvernement du Canada**

[canada.ca](https://canada.ca)

› Santé › Maladie à coronavirus (COVID-19)

Vous pouvez aussi consulter le CISSS ou le CIUSSS de votre région. D'autres dispositions peuvent relever de la ville ou de la municipalité.

## Outils de références :

### Le Guide autosoins – COVID-19 publié par le gouvernement du Québec

[msss.gouv.qc.ca](https://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

### Les questions et réponses de la CNESST

[cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca)

› Santé et sécurité du travail › Vous avez des questions sur la coronavirus (COVID-19)?

### Trousse COVID-19

[cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca)

› Accès rapides › Trousse d'outils pour tous les secteurs d'activité pour la prise en charge de la santé et de la sécurité dans le contexte de la COVID-19

### Consignes à suivre pour l'isolement à la maison pour la personne atteinte de la COVID-19

[msss.gouv.qc.ca](https://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

### Consignes à suivre pour l'isolement à la maison pour la personne malade en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19

[msss.gouv.qc.ca](https://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

### Consignes à suivre pour l'isolement à la maison pour la personne identifiée comme contact d'un cas de la COVID-19

[msss.gouv.qc.ca](https://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

### Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger - Coronavirus (COVID-19)

[msss.gouv.qc.ca](https://msss.gouv.qc.ca)

› Publications › Taper le nom du document dans la barre de recherche.

**Prévenir  
et guérir**

  
**CSQ**  
Centrale des syndicats  
du Québec