

# **Guide de relance pour bénévoles (consignes de sécurité et désinfection)**

## Procédures et processus

Créé le 25 mai 2020

Dernière mise à jour : 15 juin 2020

Rédaction : Rosée Tremblay, responsable du comité, île de Montréal  
Julie Rheault Laval  
Éric St-Onge Rive Sud Suroît  
Frédérique Chevarie, Québec et Chaudière-Appalaches  
Sylvie Beaumont, Saguenay-Lac-Saint-Jean Ungava

Correction, mise en page et révision : Danis Prud'homme, Lyne Rémillard, Sylvie Gauthier, Magali Morin

Réseau FADOQ

4545, av. Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3017 ou 1 800 828-3344

Courriel : [info@fadoq.ca](mailto:info@fadoq.ca)

Site Web : [www.fadoq.ca](http://www.fadoq.ca)

## Table des matières

Introduction.....	4
1-Risques et prévention .....	5
Symptômes.....	5
Modes de transmission .....	5
Mesures de prévention et consignes sanitaires.....	6
2-Bonnes pratiques pour l'accueil.....	7
3-Procédures sanitaires pour les locaux.....	9
4-Listes de contrôle .....	11
A-Vérifications quotidiennes .....	11
B-Isolement des participants et bénévoles .....	13
C-Salubrité de l'environnement .....	14
D-Hygiène et étiquette respiratoire .....	14
E-Distanciation physique en milieu de travail et en situation de loisir .....	15
F-Réouverture du milieu de travail.....	18
Annexes .....	20
Annexe A – Lavage des mains.....	20
Annexe B – Port du masque .....	21
Annexe C - Foire aux questions .....	22
Annexe D – Affiche sur les mesures de prévention.....	24

# Introduction

Ce guide vise à soutenir les clubs FADOQ et leurs bénévoles dans la réouverture de leurs locaux ou lieux de rassemblement de façon sécuritaire dans le contexte actuel de la COVID-19. Dans les cas graves, l'infection peut entraîner la mort. Il est donc important de prendre au sérieux les mesures de prévention recommandées par les experts et la santé publique.

Les personnes les plus à risque de décéder à la suite des complications sont :

- les personnes ayant un système immunitaire affaibli;
- les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, pulmonaires et rénales;
- les personnes âgées de 70 ans et plus.

Les mesures et outils proposés dans ce guide peuvent être adaptés par les clubs à leurs spécificités pour garantir que les activités puissent reprendre dans les conditions les plus sûres et les plus favorables dans la situation actuelle.

En cette période de crise, il est important que les membres des conseils d'administration, que les bénévoles ainsi que les membres FADOQ qui souhaitent participer aux activités proposées par les clubs collaborent afin d'avoir des milieux de vie sains et sécuritaires. La communication et le respect sont essentiels pour y arriver. Aucune forme de violence entre les membres, bénévoles ou membres du conseil d'administration ne peut et ne doit être tolérée.

La réouverture des clubs FADOQ demandera des changements au niveau organisationnel, des changements d'habitudes et des changements de comportements. C'est pourquoi le Réseau FADOQ veut aider et soutenir ses clubs dans cette démarche.

Afin que ces mesures et outils de prévention demeurent efficaces, ils doivent être respectés de tous et ils doivent perdurer jusqu'à ce que la santé publique donne le feu vert pour les retirer.

**Ce guide contient des renseignements généraux sur la COVID-19 et les mesures de prévention (partie 1). Il renferme également de l'information sur les bonnes pratiques pour l'accueil (partie 2) et les procédures sanitaires pour les locaux (partie 3). Pour faciliter le travail des clubs, des listes de contrôle (partie 4) sont aussi présentées. Finalement, des infographies et des questions-réponses sont rassemblées à la fin du document (annexes A à D).**

# 1-Risques et prévention

## Symptômes

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :<sup>1</sup>

- fièvre;
- apparition ou aggravation d'une toux;
- difficultés respiratoires;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.

D'autres symptômes peuvent aussi apparaître comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit et de la diarrhée. Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie.

Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent n'avoir que peu ou pas de symptômes. Il s'agit de potentiels propagateurs silencieux de la maladie. Voilà pourquoi la vigilance est toujours de mise.

Les résidents du Québec qui développent des symptômes doivent communiquer avec la ligne **1 877 644-4545**. Au besoin, l'intervenant leur indiquera dans quel établissement se rendre pour vérifier leur état de santé.

## Modes de transmission

La COVID-19 se transmet le plus souvent par les gouttelettes d'une personne infectée, symptomatique ou non, lorsque cette personne parle, tousse ou éternue. Celle-ci peut aussi se propager par des mains infectées. Ainsi, se toucher la bouche, le nez ou les yeux après avoir eu un contact avec une personne infectée ou une surface contaminée est une manière de contracter la COVID-19<sup>2</sup>.

En général, les coronavirus survivent sur les surfaces de quelques heures à plusieurs jours. Cela dépend notamment du type de surface, de la température et de l'humidité ambiante.<sup>3</sup>

**Il est donc important de bien se laver les mains après avoir manipulé des objets potentiellement contaminés, comme du courrier ou de la monnaie. Pour**

<sup>1</sup> <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c46469>

<sup>2</sup> <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c46363>

<sup>3</sup> Ibid.

**diminuer les risques de contamination, privilégiez le paiement par cartes bancaires et nettoyez le terminal après chaque utilisation.**

## Mesures de prévention et consignes sanitaires

Toute personne qui souhaite fréquenter un club FADOQ doit surveiller ses symptômes et respecter les consignes sanitaires qui reposent sur les principes suivants :<sup>4</sup>

### Le lavage des mains (voir Annexe A)

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau tiède avec du savon pendant au moins 20 secondes.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

### Hygiène et étiquette respiratoire

- Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras, pas dans vos mains.
- Si vous ne pouvez pas tousser ou éternuer dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez-le ensuite et lavez bien vos mains.

### La distanciation physique

- Maintenez une distance de 2 mètres, 6 pieds ou 2 longueurs de bras entre vous-même et les autres personnes.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main ou les accolades.

### Le port du masque

Le port du masque non-médical ou du couvre-visage est recommandé lorsque la distanciation physique (2 mètres ou 6 pieds) n'est pas possible.

---

<sup>4</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>

**Important** : les masques médicaux, comme les masques chirurgicaux et les N95 qui font les manchettes, doivent être réservés aux travailleurs de la santé et aux autres personnes fournissant des soins directs aux patients infectés par la COVID-19.

Porter un masque non médical peut diminuer le risque que vos gouttelettes soient projetées dans l'air, sur autrui, ou qu'elles atterrissent sur des surfaces touchées par d'autres personnes.

Le couvre-visage doit être utilisé avec prudence. Il est important de respecter certaines bonnes pratiques (**voir Annexe B**).

#### L'exclusion des personnes symptomatiques du lieu de rassemblement<sup>5</sup>

- Si vous êtes malade, vous devez rester à la maison. Vous éviterez ainsi de contaminer d'autres personnes.
- Un questionnaire pour détecter des symptômes de la COVID-19 devra être répondu par les membres souhaitant participer aux activités, ceci afin d'éviter le risque de contagion entre les participants.
- Toute personne présentant des symptômes sera invitée à quitter le lieu de rassemblement. Si une personne se présente sur place avec de la toux, de la fièvre ou des difficultés respiratoires, il est important qu'elle retourne immédiatement à la maison. Elle doit communiquer avec la ligne 1-877-644-4545 – ou la ligne info santé 811 - l'intervenant lui indiquera dans quel établissement elle doit se rendre pour vérifier son état de santé.

Nous avons répertorié quelques questions/réponses qui pourraient vous être utiles (**voir Annexe C**).

## 2-Bonnes pratiques pour l'accueil

Il est important de rappeler que ces pratiques permettent au Club d'offrir des activités ou des services et de rester fonctionnel dans l'intérêt de tous.

- Les activités doivent être sur inscription seulement. Vous devez avoir une liste à jour des participants et la conserver 45 jours. Dans l'éventualité où un des participants serait déclaré positif à la COVID-19, il serait de votre devoir d'avertir les autres participants ou de transmettre la liste à la Santé publique sur demande.

---

<sup>5</sup> <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2146-Guide-Prevention-Covid19.pdf>

- Faites remplir un formulaire de limitation de responsabilité par participant et avisez les participants lors de leur inscription qu'il y a un risque de contamination à la COVID-19. Conservez précieusement ces formulaires.
- Informez les membres au préalable, par téléphone ou par écrit, de la procédure qui sera mise en place. Les mécanismes de communication privilégiés sont les envois par courriels et les appels téléphoniques.
- Identifiez l'entrée des membres et installez le poste d'accueil à proximité.
- Affichez, à la vue de tous, l'affiche de la CNESST sur les mesures de prévention (**voir Annexe D**).
- Affichez, à la vue de tous, les communiqués à jour dans l'entrée et dans les salles.
- Limitez l'accès à une personne à la fois afin d'éviter un regroupement dans l'entrée.
- Respectez la distanciation physique de 2 mètres.
- Évitez tous les déplacements non nécessaires en cours de journée.
- Évitez les salutations physiques. Un bonjour et un sourire font amplement le travail.

Le Club peut refuser un participant s'il considère que la santé et la sécurité des personnes sont potentiellement compromises.

### **Procédure d'accueil des membres**

- Demandez aux membres de se laver les mains dès leur arrivée, dans la mesure du possible, à l'aide d'une machine à désinfection ou un autre équipement permettant le lavage des mains. Il peut s'agir d'une salle de bain à proximité avec de l'eau et du savon.
- Un membre du l'équipe accueille le membre avec ses équipements de protection individuelle (protection oculaire, masque).
- Effectuez une vérification stricte avant d'accepter la présence du membre dans le Club. Cette vérification doit être effectuée tous les jours.
- Évitez de porter les mains au visage en tout temps.

### **Procédure d'arrivée du personnel / bénévoles (équipe)**

- Dans la mesure du possible, l'équipe devra utiliser une autre porte que celle utilisée par les membres.
- Se laver les mains dès son arrivée.
- Mettre en place une procédure visant à vérifier l'état de santé des membres de l'équipe. Cette procédure est effectuée tous les jours.

Pour en savoir plus, **voir les listes de contrôle dès la page 11.**



### 3-Procédures sanitaires pour les locaux

Pour que le risque de contact avec des surfaces contaminées soit limité, en plus du nettoyage habituel des locaux, un nettoyage plus fréquent des surfaces en contact avec les mains est préconisé (ex. : rampes d'escaliers, poignées de porte, boutons d'ascenseurs).

Les surfaces les plus fréquemment touchées sont plus susceptibles d'être contaminées. Par conséquent, elles doivent être nettoyées plus régulièrement.

#### **Méthodes de nettoyage et de désinfection pour les milieux résidentiels et les lieux publics concernant la COVID-19 :**

- Le nettoyage seul ne tue pas les microorganismes. Mais en les éliminant en partie, cela diminue leur nombre et donc les risques de propager l'infection<sup>6</sup>.
- La désinfection des surfaces se fait en utilisant des produits chimiques pour tuer les microorganismes. Tuer les microorganismes restants sur une surface après le nettoyage réduit encore plus le risque de propagation de l'infection<sup>7</sup>.
- Les nettoyeurs et les désinfectants habituels autant domestiques qu'industriels sont efficaces contre le virus causant la COVID-19. Ceux approuvés par Santé Canada sont muni d'un code d'identification DIN (Drug Identification Number) à 8 chiffres<sup>8</sup>.
- On peut également utiliser une solution d'eau de Javel (hypochlorite de sodium diluée de 0,1 % à 0,5 %). La méthode de préparation pour une solution d'eau de Javel à 0,5 % est : une partie d'eau de javel pour neuf parties d'eau, préparée quotidiennement.
- Il faut toujours suivre les instructions du fabricant pour l'utilisation de ces produits et ne pas mélanger différents produits car ils peuvent générer des émanations très irritantes et toxiques.
- N'oubliez qu'il existe des règles pour protéger les employés et/ou les bénévoles qui manipulent des produits potentiellement dangereux.

Le SIMDUT est un système pancanadien qui vise à protéger la santé et la sécurité des travailleurs en favorisant l'accès à l'information sur les produits dangereux utilisés au travail. Pour en savoir plus, consultez le site de la CNESST<sup>9</sup>.

<sup>6</sup> <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html>

<sup>9</sup> <https://www.csst.qc.ca/prevention/reptox/simdut-2015/Pages/quest-ce-que-cest.aspx>

## **Moyens pour nettoyer et désinfecter les surfaces**

- Il est important de porter des gants appropriés pour se protéger des produits nettoyants et désinfectants.
- Les mains ainsi que les avant-bras devront être lavés avec de l'eau et du savon dès qu'on retire les gants.
- Si on utilise des gants réutilisables, ces derniers devront être réservés à une seule personne. Il est même recommandé de les identifier.
- Des linges jetables ou réutilisables en microfibre ou autre, peuvent être utilisés. Les réutilisables devront être lavés après chaque utilisation. Il n'est pas recommandé d'utiliser des éponges, elles s'infectent très rapidement.
- Il est important d'aérer la pièce pendant et après les lavages pour favoriser le séchage des éléments désinfectés et éviter des malaises dû aux inhalations des produits chimiques.

## **Afin que les bénévoles et les membres présents dans les clubs soient plus protégés contre la COVID-19, il sera important de s'assurer<sup>10</sup> :**

- Que les installations sanitaires sont désinfectées quotidiennement.
- Que les aires de repas sont nettoyées après chaque repas et désinfectées quotidiennement.
- Que les surfaces fréquemment touchées (tables, comptoirs, poignées de porte, robinetterie, toilettes, douches, salles de bain, vestiaires, téléphones, accessoires informatiques, etc.) sont nettoyées entre chaque activité.
- Que les équipements utilisés sont désinfectés minimalement après chaque activité ou lorsqu'ils doivent être partagés.
- Que les objets non essentiels (revues, journaux et bibelots) sont retirés des aires communes.

Pour en savoir plus, **voir les listes de contrôle dès la page 11.**

---

<sup>10</sup> <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2146E-Fiche-Salubrite-Covid19.pdf>

## 4-Listes de contrôle

Les listes de contrôle ci-dessous sont largement inspirées des documents contenus dans la trousse COVID-19 développée par la CNESST<sup>11</sup>. La trousse d'outils qui cible spécifiquement le secteur des activités de loisir, de sport et de plein air est également pertinente pour les clubs FADOQ<sup>12</sup>.

### A-Vérifications quotidiennes

Le club a validé avec les participants, participantes et bénévoles leurs états de santé.

Notes: \_\_\_\_\_

Vous-même ou un membre de la famille avec qui vous résidez avez-vous des symptômes en lien de la COVID-19? Toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte subite de l'odorat ou du goût (adulte).

Notes: \_\_\_\_\_

Vous-même ou un membre de la famille avec qui vous résidez faites-vous de la température?

Notes: \_\_\_\_\_

Vous-même ou un membre de la famille avec qui vous résidez êtes-vous en attente d'un rendez-vous pour passer un test ou en attente d'un résultat de test de COVID-19?

Notes: \_\_\_\_\_

Vous-même ou un membre de la famille avec qui vous résidez avez-vous eu un test positif de COVID-19?

Notes: \_\_\_\_\_

Vous-même ou un membre de la famille avec qui vous résidez avez-vous reçu une lettre de la Santé publique vous demandant de porter une attention particulière à vos symptômes ou de vous placer en isolement ?

Notes: \_\_\_\_\_

Vous-même ou un membre de la famille avec qui vous résidez avez-vous voyagé ou avez été en contact avec une personne qui a voyagé dans les derniers 14 jours?

Notes: \_\_\_\_\_

---

<sup>11</sup> <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx>

<sup>12</sup> <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/outils-secteur-loisir-sport-plein-air.aspx>

Les participants, participantes et bénévoles sont informés de la procédure prévoyant de quitter le club s'ils présentent au moins un des symptômes.

Notes: \_\_\_\_\_

Le club a réaménagé la disposition des postes de travail, les différents lieux d'activité, et revu les méthodes de travail et d'animation pour respecter, dans la mesure du possible, la distanciation physique de 2 mètres.

Notes: \_\_\_\_\_

Les outils et les appareils utilisés ont été nettoyés après chaque utilisation.

Notes: \_\_\_\_\_

Dans la mesure du possible, la distanciation physique de 2 mètres est respectée à l'entrée et à la sortie de l'emplacement et lors des pauses et des repas.

Notes: \_\_\_\_\_

Les toilettes sont nettoyées après chaque utilisation et en fin de journée.

Notes: \_\_\_\_\_

La salle à manger est nettoyée avant et après chaque utilisation et désinfectée chaque jour (ex. : tables, poignée de réfrigérateur, dossiers des chaises, micro-ondes).

Notes: \_\_\_\_\_

Les surfaces fréquemment touchées (ex. : poignées de portes, robinetterie, toilettes, téléphones, accessoires informatiques) sont nettoyées à chaque quart de travail.

Notes: \_\_\_\_\_

De l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique à 60 % sont disponibles pour se laver les mains

Notes: \_\_\_\_\_

Les règles d'hygiène sont affichées et respectées.

Notes: \_\_\_\_\_

Les fournisseurs, les sous-traitants, les partenaires et la clientèle ont été informés des mesures mises en œuvre par le club pour contrôler les risques associés à la COVID-19. Ils ont été sensibilisés à l'importance de les respecter, et leur collaboration a été sollicitée.

Notes: \_\_\_\_\_

## B-Isolement des participants et bénévoles

Les règles d'exclusion du club pour les participantes, participants et bénévoles qui présentent des symptômes de la COVID-19 sont affichées dans les aires communes.

Notes: \_\_\_\_\_

Les participantes, participants et bénévoles sont informés des règles d'exclusion des lieux prévues.

Notes: \_\_\_\_\_

Les participantes, participants et bénévoles présentant des symptômes de la COVID-19 sont identifiés avant leur entrée au club (Ex. : Avec un questionnaire et/ou une autoévaluation par les participants).

Notes: \_\_\_\_\_

Les individus plus à risque de développer une maladie sévère à la suite d'une infection à la COVID-19 sont invités à suivre les recommandations du gouvernement. Il s'agit des immunosupprimés, des personnes atteintes de maladies chroniques et de celles âgées de 70 ans et plus.

Notes: \_\_\_\_\_

Les participantes, participants et bénévoles sont informés qu'en cas de symptômes de toux ou de fièvre, de difficulté respiratoire, de perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale ou de tout autre symptôme associé à la COVID-19, ils ne doivent pas se présenter au travail.

Notes: \_\_\_\_\_

Une procédure est établie lorsqu'une participante, participant ou bénévole commence à ressentir des symptômes sur les lieux de travail : l'isoler dans un local, lui faire porter un masque de procédure et appeler la ligne COVID-19 au 1 877 644-4545. Cet événement doit être inscrit dans le registre d'accidents, d'incidents et de premiers secours du club (Ex: Même procédure que pour une blessure physique).

Notes: \_\_\_\_\_

Le plan de mesures de prévention en cas de pandémie est élaboré et mis à jour. Lorsque c'est fait, il est mis en application et les participants en sont informés. Les rôles et responsabilités de chacun, y compris le rôle du secouriste du club y sont définis.

Notes: \_\_\_\_\_

## C-Salubrité de l'environnement

Le bon fonctionnement et l'entretien des systèmes de ventilation, en fonction des exigences réglementaires pour le type d'établissement et les tâches effectuées, sont assurés.

Notes: \_\_\_\_\_

Les installations sanitaires sont nettoyées minimalement à chaque quart de travail.

Notes: \_\_\_\_\_

Les installations sanitaires sont désinfectées à chaque utilisation.

Notes: \_\_\_\_\_

Les aires de repas sont nettoyées après chaque repas.

Notes: \_\_\_\_\_

Les surfaces fréquemment touchées (tables, comptoirs, poignées de portes, robinetterie, toilettes, douches, salles de bain, vestiaires, téléphones, accessoires informatiques, etc.) sont nettoyées à chaque quart de travail.

Notes: \_\_\_\_\_

Les outils et les équipements utilisés sont nettoyés minimalement après chaque quart de travail ou lorsqu'ils doivent être partagés.

Notes: \_\_\_\_\_

Des produits d'entretien ménager habituels sont utilisés pour le nettoyage, conformément aux directives.

Notes: \_\_\_\_\_

Les objets non essentiels (revues, journaux et bibelots) sont retirés des aires communes.

Notes: \_\_\_\_\_

## D-Hygiène et étiquette respiratoire

Les règles d'hygiène et d'étiquette respiratoire sont affichées dans les aires communes et les salles de toilettes.

Notes: \_\_\_\_\_

Des serviettes ou du papier essuie-main jetable sont disponibles.

Notes: \_\_\_\_\_

- Des poubelles, idéalement sans contact, sont utilisées.

Notes: \_\_\_\_\_

- De l'eau et du savon sont disponibles.

Notes: \_\_\_\_\_

- L'accès à des solutions hydroalcooliques à 60 % est assuré en l'absence d'eau et de savon.

Notes: \_\_\_\_\_

- Se laver les mains fréquemment (lavage à l'eau et au savon ou utilisation d'une solution hydroalcoolique à 60 %) pendant au moins 20 secondes.

Notes: \_\_\_\_\_

- Se laver les mains à la location ou à l'emprunt d'équipements et d'articles de loisir, de sport ou de plein air (ex. : kayak, planche à pagaie, bâton, canne à pêche, jeux)

Notes: \_\_\_\_\_

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.

Notes: \_\_\_\_\_

- Utiliser des mouchoirs à usage unique.

Notes: \_\_\_\_\_

- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.

Notes: \_\_\_\_\_

- Ne pas se toucher la bouche ou les yeux avec les mains qu'elles soient gantées ou non.

Notes: \_\_\_\_\_

## E-Distanciation physique en milieu de travail et en situation de loisir

- Les règles de distanciation physique dans les aires communes sont affichées.

Notes: \_\_\_\_\_

- Les contacts directs (se serrer la main, les accolades) doivent être évités.

Notes: \_\_\_\_\_

**□ Dans la mesure du possible, une distance de 2 mètres entre les individus est respectée :**

- Des consignes claires à cet effet ont été émises.
- Le nombre de personnes présentes dans une même pièce a été réduit de façon à toujours respecter la distanciation physique de 2 mètres dans la mesure du possible.
- Les postes de travail ont été réaménagés.
- Les méthodes de travail ont été modifiées.

Notes: \_\_\_\_\_

**□ S'il est impossible de maintenir une distance de 2 mètres lors de la prestation de travail, des adaptations sont apportées:**

- Des barrières physiques (cloison pleine transparente) ont été installées.
- L'organisation du travail a été revue (privilégier les équipes les plus petites et les plus stables possibles, réduire le nombre de participantes, participants et bénévoles et de rotations de tâches, s'il y a lieu, ne pas tenir de réunion nécessitant un regroupement physique, éviter de partager des objets, limiter les sorties et les déplacements au strict nécessaire).
- Des équipements de protection individuelle adaptés au risque sont fournis (ex. : protection respiratoire, lunettes de protection, visière, gants).

Notes: \_\_\_\_\_

**□ Les mesures de distanciation physique sont appliquées lors des pauses et des repas (ex. : éviter les rassemblements):**

- Les participantes, participants et bénévoles mangent dans des salles assez grandes pour qu'il y ait une distance de plus de 2 mètres, dans la mesure du possible, entre chacun d'eux.
- Si aucune autre salle assez grande n'est disponible, les horaires des périodes de repas sont modifiés pour permettre un nombre limité de personnes dans la salle à manger en même temps.
- Il n'y a aucun échange de tasses, de verres, d'assiettes, d'ustensiles.
- La vaisselle est lavée à l'eau chaude avec du savon.

Notes: \_\_\_\_\_



**□ Les mesures adaptées au transport de participantes, participants et bénévoles sont appliquées:**

- L'état de santé des participantes et des participants ou les facteurs de risque associés à la transmission de la COVID-19 (contact avec une personne malade) avant l'embarquement ont été vérifiés.
- Le nombre de participantes, participants et bénévoles dans le transport a été réduit et une distance de 2 mètres, dans la mesure du possible, entre les personnes, lorsqu'ils utilisent le transport, est respectée.
- La fréquence d'utilisation et le nettoyage des véhicules servant au transport ont été augmentés.
- La prise de nourriture dans le moyen de transport est interdite.

Notes: \_\_\_\_\_

**□ Lors d'activités de loisirs (si applicable) les mesures adaptées sont appliquées :**

- Assurer l'entretien adéquat des installations (nettoyage et désinfection réguliers des surfaces, concentrations adéquates de désinfectant dans les bassins, comme prescrites dans le Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et autres bassins artificiels)
- Nettoyer et désinfecter les parties touchées de l'équipement d'entraînement et tout autre accessoire de loisir, de sport ou de plein air avant et après l'utilisation ou la location (ex. : kayak, canoë, pédalo, canne à pêche, casque, jeux)
- Faciliter l'accès aux produits de désinfection dans tous les lieux de pratique lorsque c'est possible ;
- Limiter le partage des accessoires, du matériel de jeu et de sport (ex. : raquette de tennis, bâton de golf, balle, vélo, casque), et du matériel de bureau (ex. : stylos, téléphone, tablettes, souris d'ordinateur)
- Laver les serviettes, s'il y a lieu, avec le savon à lessive habituel
- À la fin du quart de travail ou de l'activité, retirer les vêtements de travail, les dossards ou autres, en disposer dans un sac et les laver avec le savon à lessive habituel
- Utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection appropriés (consulter les recommandations du fabricant et ne pas mélanger les produits nettoyants).

Notes: \_\_\_\_\_

## F-Réouverture du milieu de travail

- Des mesures de prévention contre le risque de COVID-19 ainsi que des procédures de reprise du club ont été mises en place, en collaboration avec les participantes, participants et bénévoles.

Notes: \_\_\_\_\_

- Avant le retour au club, une inspection des lieux de travail a été faite pour identifier s'il y a des risques de transmission ou de contamination par la COVID-19 dans le milieu, et le cas échéant, pour mettre en place des mesures de prévention et de contrôle.

Notes: \_\_\_\_\_

- Une évaluation a été faite pour savoir si les méthodes respectent les lignes directrices émises par le gouvernement, en collaboration avec les participantes, participants et bénévoles. À défaut, il importe d'apporter des modifications.

Notes: \_\_\_\_\_

- Les participantes, participants et bénévoles ont été avisés de la réouverture.

Notes: \_\_\_\_\_

- Une rencontre a été prévue avec les participantes, participants et bénévoles, en respectant les mesures de distanciation, pour leur expliquer les différentes mesures de prévention mises en place, et ainsi les rassurer.

Notes: \_\_\_\_\_

- Lors de la rencontre, la haute direction a rappelé son engagement à protéger la santé et la sécurité de ses participantes et ses participants et à mettre en place les mesures nécessaires pour prévenir la COVID-19.

Notes: \_\_\_\_\_

- Les attentes et les objectifs demandés sont exigés dans un contexte de transmission communautaire de la COVID-19.

Notes: \_\_\_\_\_

Les participantes, participants et bénévoles ont été informés de leurs rôles, de leurs responsabilités et de leurs droits en matière de santé et de sécurité.

Notes: \_\_\_\_\_

Le club a informé les participantes, participants et bénévoles des risques liés à leur travail, y compris ceux liés à la COVID-19, et sur les mesures de prévention mises en place pour les réduire et les contrôler.

Notes: \_\_\_\_\_

Un rappel de vigilance a été fait aux participantes, participants et bénévoles afin qu'ils avisent les responsables du club s'ils ressentent des symptômes compatibles avec la COVID-19 (fièvre ou toux, difficultés respiratoires ou perte soudaine de l'odorat ou du goût, autre symptôme qui pourrait s'ajouter sur le site du gouvernement du Québec) avant de se présenter sur les lieux.

Notes: \_\_\_\_\_

Une procédure d'isolement et de prise en charge a été établie advenant qu'une participante, participant ou bénévole ressent des symptômes sur les lieux de travail, y compris une procédure de désinfection des lieux.

Notes: \_\_\_\_\_

La participation de tous les participants, participantes et bénévoles à la prise en charge de la santé et de la sécurité est favorisée.

Notes: \_\_\_\_\_

Un rappel a été fait pour que les participantes, participants et bénévoles soient encouragés à rapporter toute situation dangereuse.

Notes: \_\_\_\_\_

Un mécanisme a été prévu, mis en place et est connu de tous pour recevoir les signalements et les commentaires de chacun.

Notes: \_\_\_\_\_

Un rappel a été fait aux secouristes pour qu'ils remplissent le registre d'accidents, d'incidents et de premiers secours.

Notes: \_\_\_\_\_

# Annexes

## Annexe A – Lavage des mains

# Le lavage des mains, simple et efficace !



**1** MOILLER



**2** SAVONNER



**3** FROTTER DE 15  
À 20 SECONDES



**4** NETTOYER  
LES ONGLES



**5** RINCER



**6** SÉCHER



**7** FERMER AVEC  
LE PAPIER

Québec.ca

Votre  
gouvernement

Québec

19-2017-0004 © Gouvernement du Québec, 2018

## Annexe B – Port du masque

### Comment utiliser un masque ?

- 

1 Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.
- 

2 Moulez le bord rigide du masque sur le nez.




Changez le masque s'il est humide, souillé, endommagé ou à la fin de votre quart de travail, ou selon les consignes de votre employeur.
- 

3 Abaissez le bas du masque sous le menton.



Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



Pour retirer le masque, saisissez uniquement les élastiques sans toucher le devant du masque.



Jetez-le immédiatement après chaque utilisation dans une poubelle fermée.

### Le masque ne remplace pas :



le lavage des mains



la distanciation physique



l'isolement à la maison si vous êtes malade

Pour télécharger/imprimer en haute résolution :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-41W.pdf>

## Annexe C - Foire aux questions

**Question : Je tousse mais je ne suis pas infecté par le coronavirus, puis-je aller m'inscrire?**

**Réponse** : Si la personne est malade, elle doit demeurer à la maison. Si elle présente des symptômes de coronavirus, toux, fièvre, et difficulté à respirer, elle doit communiquer avec la ligne 1-877-644-4545 – ou la ligne info santé 811 – Un intervenant lui indiquera dans quel établissement elle doit se rendre pour vérifier son état de santé.

**Question : J'ai été infecté par le coronavirus mais je suis guéri, puis-je aller m'inscrire?**

**Réponse** En date du 1<sup>er</sup> mai, le gouvernement du Québec dit : En général, vous devez rester en isolement jusqu'à ce que 14 jours se soient écoulés depuis le début de vos symptômes, et :

- que vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre); et
- que vous n'avez plus de symptômes aigus (excluant la toux ou la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps) depuis au moins 24 heures.

**Question : Je présente des symptômes grippaux, je me sens très bien mais, je suis en attente d'un test pour le coronavirus. Puis-je aller m'inscrire quand même?**

**Réponse** : il est recommandé de rester en quarantaine et d'attendre le résultat du test. Les symptômes peuvent se manifester sur une période de 14 jours.

**Question : J'ai commencé une légère fièvre depuis quelques jours, puis-je aller tout de même m'inscrire en me protégeant avec un couvre visage?**

**Réponse** : Dans l'incertitude, la personne doit demeurer à la maison afin de ne pas prendre de risque de contaminer d'autres personnes. Rappelez-lui que si les symptômes s'aggravent, la personne doit passer un test de dépistage de la COVID-19.

**Question : J'ai un rhume depuis quelques semaines qui se prolonge, pas de fièvre, pas de toux, pas de troubles respiratoires. Est-ce que je peux aller m'inscrire ?**

Réponse : Idéalement, il serait opportun de passer un test de dépistage pour la COVID-19 afin d'éliminer tout doute. Elle doit communiquer avec la ligne 1-877-644-4545 – ou la ligne info santé 811. Si la personne se présente, elle doit être retournée à la maison.

**Question : Je suis atteinte d'une maladie chronique, puis-je aller m'inscrire?**

Réponse : La prudence est de mise, la personne atteinte d'une maladie chronique est à risque. Elle doit porter un couvre visage et éviter les contacts directs pour les salutations comme les poignées de main. Elle devra suivre avec beaucoup de rigueur les règles d'hygiène et de distanciation et se laver les mains fréquemment.

## Annexe D – Affiche sur les mesures de prévention

**CORONAVIRUS (COVID-19)**  
**Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses**

**LA DISTANCIATION PHYSIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS :**

← 2 m →

- Au travail, de l'arrivée à la sortie**
- Pendant les pauses et l'heure du dîner**
- Utilisez les moyens technologiques appropriés afin de limiter les contacts physiques**
- Évitez le contact direct pour les salutations et privilégiez l'usage de pratiques alternatives**

**LES MESURES D'HYGIÈNE AUSSI :**

- Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes**
- Éternuez et tousssez dans votre coude**
- Jetez vos mouchoirs dès l'utilisation**
- Ne partagez pas les outils, sinon, désinfectez-les entre chaque utilisation**

**EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :**

- Planifier les tâches afin de respecter la distanciation physique de 2 mètres**
- Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées**
- Rendre disponibles de l'eau et du savon**

**Ligne d'information COVID-19 : 1 877 644-4545**  
**Pour joindre un inspecteur de la CNESST : 1 844 838-0808**

DC900/09-11/2020-06

Pour télécharger/imprimer en haute résolution :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/900/Documents/DC900-1076web.pdf>