

Conseils au travail

Employeurs

Le virus de la grippe H1N1 est un nouveau virus qui provoque des symptômes similaires à ceux de la grippe saisonnière, mais qui peut vite se développer en détresse respiratoire. La grippe H1N1 est facilement transmissible d'une personne à l'autre.

Prévention

L'hygiène des mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections.

Lavez-vous les mains souvent à l'eau chaude et au savon pour au moins 15 secondes.

S'il n'y a pas d'installations où se laver les mains, mettez du gel désinfectant (base d'alcool de 60 à 90 %) à la disposition des employés, particulièrement dans les aires publiques.

Placez des affiches dans les toilettes et les cuisines pour rappeler au personnel de se laver les mains. De telles affiches sont disponibles au www.healthunit.biz/SRI%20Mexico.asp.

Absentéisme

Planifiez la continuité de vos activités en préparation à une hausse de l'absentéisme pendant la saison de la grippe parce que des employés sont malades ou prennent soin de leurs enfants ou d'autres membres de leur famille. Des ressources sont disponibles à <http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/bcp-fra.php> ou www.peelregion.ca/health/bcp/.

Écart

Pour réduire la transmission de la grippe, tenez des téléconférences plutôt que des réunions en personne et permettez si possible aux employés de travailler à partir de la maison.

Maladie

Rappelez aux employés que s'ils tombent malades, ils devraient rester à la maison. Revoyez les politiques sur l'assiduité et les heures chômées rémunérées pour vous assurer que vos employés ne se sentent pas obligés de venir travailler lorsqu'ils sont malades.

Nettoyage des lieux

Le virus de la grippe peut survivre de 8 à 48 heures sur différentes surfaces. Le nettoyage fréquent de ces surfaces ou de tout article d'usage commun peut réduire la propagation du virus.

- Le virus de la grippe est facilement détruit par les produits de nettoyage ordinaires vendus en magasin. Des agents nettoyants ou des désinfectants spéciaux ne sont pas requis.
- Nettoyez chaque téléphone, surtout dans les aires communes et après chaque quart.
- Nettoyez régulièrement, tous les jours ou plus souvent si nécessaire, les aires communes, les comptoirs, les bureaux, les poignées de porte, les rampes, les claviers et les souris, les éviers, les accessoires de salles de bains, etc.
- Des écouteurs individuels devraient être disponibles.
- Songez à enlever les magazines/journaux de la réception et des aires communes.



Employés

Il y a de nombreuses choses que vous, en tant qu'employé, pouvez faire pour vous protéger et prévenir la grippe H1N1.

Lavez-vous les mains souvent

Lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau chaude pendant la journée et utilisez du gel désinfectant si vous ne pouvez vous laver les mains.

Restez à l'écart

En cas de pandémie, il est sage de rester à une distance d'au moins deux mètres, ou deux longueurs de bras, de vos collègues de travail et des clients pour réduire la probabilité de contracter la grippe H1N1 par l'entremise de la toux ou d'éternuements.

Obtenez de l'aide

Prenez des dispositions pour qu'on vous aide à la maison si vous ou des membres de votre famille tombez malades. Dressez un plan de soutien dans l'éventualité où vos enfants devaient rester à la maison s'ils tombaient malades.

Symptômes de la grippe H1N1

- Fièvre
- Toux
- Mal de gorge
- Douleurs corporelles
- Maux de tête
- Frissons et fatigue
- Les enfants de moins de 5 ans peuvent vomir ou avoir la diarrhée



Des soins médicaux d'urgence peuvent être nécessaires si les symptômes suivants sont présents : difficulté à respirer, essoufflements, douleurs à la poitrine, vomissements graves ou persistants; si vous êtes un adulte et avez une forte fièvre pendant plus de deux jours; si vous êtes un enfant et êtes très fatigué; si vous ressentez de la confusion; ou si avez de la difficulté à réveiller une personne malade. Consultez un médecin ou appelez Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.

Retour au travail

Si vous tombez malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous ne fassiez plus de fièvre et vous vous sentiez beaucoup mieux.

Pour en savoir plus long

Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

Téléphone : 705 474-1400 North Bay
1 800 563-2808 Burk's Falls
705 746-5801 Parry Sound

Sans frais : 1 800 563-2808

Site Web : www.healthunit.biz