

Directives concernant  
les mesures de prévention  
de la COVID-19

Ce document s'adresse à **toute la communauté universitaire** et est valide pour la durée de la pandémie au Québec. Il est basé sur les publications de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.

Son contenu est valide jusqu'à nouvel ordre et sujet à changement selon l'évolution des consignes gouvernementales pendant la période de pandémie.

Dans le contexte de la COVID-19, l'UQAM doit mettre en place des mesures de prévention des infections et renforcer les pratiques d'hygiène dans les milieux d'études et de travail sur ses campus. Les membres de la communauté doivent respecter les directives décrites dans ce document, qui seront mises à jour selon l'évolution de la situation. **Il est de la responsabilité de chaque personne de le consulter régulièrement en ligne.**

# Informations sur la COVID-19

## Symptômes

Les principaux symptômes associés à la COVID-19 sont la toux, la fièvre, des difficultés respiratoires, ou la perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale. La mise à jour des symptômes est disponible [ici](#).

## Viabilité du virus

La COVID-19 se transmet par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air par une personne malade, symptomatique ou non. Elle peut aussi se propager par des mains infectées portées à la bouche, au nez ou aux yeux, après avoir été un contact avec une personne ou une surface infectée.




Le virus responsable de la COVID-19 peut être viable de quelques heures à plusieurs jours. Cependant, la viabilité du virus diminue rapidement dès qu'il se dépose sur une surface. Le virus est facilement éliminé par la plupart des nettoyants et des désinfectants réguliers, dont il faut suivre les recommandations d'utilisation.

## Cinq obligations à respecter

Afin de protéger la santé de tous, les mesures suivantes doivent être suivies obligatoirement :

- 1 Respecter et faire respecter les mesures d'hygiène des mains, l'étiquette respiratoire et la salubrité de l'environnement.
- 2 Respecter et faire respecter les mesures de distanciation physique de 2 mètres.
- 3 Repenser l'organisation du travail et les façons de faire.
- 4 Assurer une surveillance des symptômes.
- 5 Porter une attention particulière aux personnes les plus à risque.

## Mesures spécifiques à appliquer

1. MESURES D'HYGIÈNE		
<p><b>Hygiène des mains</b></p> 	<p>Se référer au document <a href="#">Notions de base en prévention et contrôle des infections : hygiène des mains</a>.</p> <p>Les affiches distribuées par l'UQAM doivent être installées aux endroits stratégiques. Elles sont également disponibles <a href="#">en ligne</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains fréquemment à l'eau et au savon pendant 20 secondes. Si ce n'est pas possible, utiliser une solution hydroalcoolique.</li> <li>• Ne pas utiliser des serviettes à main réutilisables.</li> <li>• Assurer un lavage des mains rigoureux avant et après les repas.</li> </ul>
<p><b>Hygiène et étiquette respiratoires</b></p> 	<p>Se référer au document <a href="#">Notions de base en prévention et contrôle des infections : hygiène et étiquette respiratoires</a>.</p> <p>Les affiches distribuées par l'UQAM doivent être installées aux endroits stratégiques. Elles sont également disponibles <a href="#">en ligne</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Utiliser des mouchoirs à usage unique et jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.</li> <li>• Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains, nues ou gantées.</li> </ul>
<p><b>Salubrité de l'environnement</b></p> 	<p>Pour plus de détails, consulter les <a href="#">fiches thématiques</a> de l'INSPQ.</p> <p>Les affichettes distribuées par l'UQAM doivent être installées aux endroits stratégiques. Elles sont également disponibles <a href="#">en ligne</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque utilisateur doit nettoyer sa place et les appareils qu'il utilise (exemple : micro-ondes) après chaque repas.</li> <li>• Si vous utilisez un espace de travail partagé, vous devez nettoyer votre espace de travail à la fin de chaque journée.</li> <li>• Chaque utilisateur doit nettoyer chaque jour les surfaces fréquemment touchées (tables, comptoirs, poignées de porte, téléphone, photocopieur, accessoires informatiques, etc.).</li> <li>• Dans les espaces publics où la clientèle touche les surfaces (exemple : comptoir d'accueil), chaque employé doit veiller à nettoyer ces surfaces toutes les 2 ou 4 heures.</li> <li>• Il est recommandé de ne pas partager les équipements, mais, si c'est le cas, il est nécessaire de les nettoyer entre chaque utilisateur.</li> <li>• Utiliser les produits de nettoyage ou de désinfection mis à votre disposition, et suivre le mode d'emploi indiqué sur le contenant. Une attention particulière est requise lorsque l'équipement utilisé nécessite l'usage de solutions nettoyantes spécifiques.</li> </ul>

## 1. MESURES D'HYGIÈNE (suite)

### Port d'un couvre-visage



Pour plus de détails, consulter la [fiche thématique](#) de l'INSPO.

- Le port d'un couvre-visage est fortement recommandé dans les lieux publics où il est difficile d'éviter des contacts étroits avec les autres. Cela peut aider à réduire le risque de transmission du virus par les personnes asymptomatiques ou peu symptomatiques, notamment dans les transports en commun.
- L'Université accepte le port d'un couvre-visage en ses lieux, à l'intérieur de ses locaux. Cependant, les mesures d'hygiène, dont le lavage des mains, l'étiquette respiratoire et, en particulier, la distanciation physique, demeurent cruciales.

## 2. MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE

Les affichettes distribuées par l'UQAM doivent être installées aux endroits stratégiques. Elles sont également disponibles [en ligne](#).

- Ne pas avoir de contacts directs (exemples : se serrer la main, donner une accolade).
- Respecter une distance de 2 mètres entre les individus (avant, arrière, chaque côté).
- Lorsqu'il est impossible de maintenir une distance de 2 mètres dans le cadre de la prestation de travail, des adaptations doivent être apportées : barrières physiques (exemple : Plexiglas), utilisation d'un équipement de protection individuelle (EPI), par exemple un masque, une visière ou des gants. On peut se référer au besoin au [Service du développement organisationnel](#) ([santeglobale@uqam.ca](mailto:santeglobale@uqam.ca)) afin de déterminer si des EPI sont nécessaires.
- Ne pas tenir de réunions en présentiel si la distanciation de 2 mètres ne peut être respectée. Les vidéoconférences sont à privilégier dans toute la mesure possible.
- Ne pas échanger tasses, verres, assiettes, ustensiles, et laver la vaisselle à l'eau chaude avec du savon.
- Retirer les objets (documents/revues, bibelots) des aires communes.
- Éviter de partager des objets.
- Respecter une distance de 2 mètres dans les espaces sanitaires.
- Limiter à 2 personnes la présence dans les ascenseurs, se tenir à distance et éviter de parler.
- Limiter les déplacements et les sorties au strict nécessaire.
- Respecter les consignes gouvernementales sur les déplacements interrégionaux.
- Si possible, privilégier le transport individuel lors des déplacements dans le cadre de vos fonctions. Dans le cas où cela ne serait pas possible :
  - Toujours avoir les mêmes personnes assignées aux mêmes véhicules et aux mêmes places.
  - Aménager l'espace afin de respecter la distance de 2 mètres (exemples : condamner certains bancs, prévoir des transports plus fréquents, porter un couvre-visage).
  - S'assurer que chaque personne nettoie sa place après chaque utilisation.
- Le fait de croiser une personne sans contact, par exemple dans un escalier ou un corridor, présente un faible risque. Par mesure de précaution, l'UQAM a néanmoins procédé à l'identification de couloirs de circulation, dont la signalétique doit être respectée.
- Pour plus de détails sur les mesures de distanciation physique, consulter les [fiches thématiques](#) de l'INSPO.

### 3. ORGANISATION DU TRAVAIL

Tous les responsables d'unité et d'équipe doivent déterminer les ajustements requis dans leur secteur d'activités de façon à respecter les consignes sanitaires.

Tous les membres de la communauté universitaire doivent adapter leur façon de faire afin d'assurer la santé et la sécurité de tous.

- Lorsqu'il est impossible de maintenir une distance de 2 mètres dans le cadre de la prestation de travail, des adaptations doivent être apportées : barrières physiques (exemple : Plexiglas), utilisation d'un EPI (exemples : masque, visière ou gants). On peut se référer au besoin au [Service du développement organisationnel \(santeglobale@uqam.ca\)](mailto:santeglobale@uqam.ca) afin de déterminer si des EPI sont nécessaires.
- Le télétravail est recommandé lorsque possible.
- De façon générale, éviter les réunions en présentiel non essentielles. Les vidéoconférences sont à privilégier dans la mesure du possible.
- À défaut, aménager la salle de réunion afin de respecter la distanciation de 2 mètres.
- Respecter la distanciation de 2 mètres lors du dîner et des pauses. Si aucune salle assez grande n'est disponible, modifier les horaires des périodes de repas afin d'avoir un nombre limité de personnes dans la salle en même temps.
- Les rassemblements intérieurs et extérieurs sont interdits jusqu'à nouvel ordre, incluant lors des pauses.
- Tous les échanges de mobilité et les déplacements professionnels à l'extérieur du Canada demeurent suspendus jusqu'à nouvel ordre.

### 4. SURVEILLANCE DES SYMPTÔMES

- Chaque personne doit se poser les questions suivantes chaque jour avant d'entrer sur le campus :
  - Est-ce que j'ai des symptômes grippaux ? Des symptômes de toux ou de fièvre, des difficultés respiratoires, une perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale ou [tout autre symptôme](#) ?
  - Suis-je de retour de voyage ?
  - Ai-je été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19 ?
  - Ai-je reçu un diagnostic positif de COVID-19 ?
- **Si elle répond par l'affirmative à l'une ou l'autre de ces questions, la personne ne doit pas se présenter sur le campus et doit en informer l'Université** en remplissant le [formulaire d'autodéclaration](#). Elle doit avertir de son absence le gestionnaire, le responsable d'équipe ou le Service du personnel enseignant, selon le cas. Les déclarations usuelles d'absence doivent être suivies.
- Si une personne commence à ressentir des symptômes alors qu'elle est sur le campus, elle doit s'isoler dans un local et porter un couvre-visage si possible, ou se couvrir la bouche et le nez avec un linge propre (exemple : foulard). Elle doit avertir le gestionnaire, le responsable d'équipe ou le Service du personnel enseignant, selon le cas, et appeler la ligne info coronavirus (**514 644-4545**) et suivre les indications obtenues. Il faudra s'assurer de nettoyer le téléphone utilisé s'il s'agit d'un appareil partagé avec d'autres et les lieux (table, poignée de porte...) avant de quitter.  
Pour se rendre dans une clinique ou pour retourner à la maison, éviter les transports en commun. En cas d'urgence respiratoire ou autres signes de défaillances sévères, contacter le **3131**.
- Le contexte d'une pandémie peut affecter la santé psychologique de certaines personnes. Soyez attentif aux symptômes ci-dessous :
  - Difficulté de concentration, erreurs inhabituelles répétées;
  - Changements significatifs de comportement;
  - Absences ou retards injustifiés;
  - Isolement, apathie;
  - Propos préoccupants (danger pour soi ou pour les autres).

#### 4. SURVEILLANCE DES SYMPTÔMES (suite)

Si vous vous reconnaissez dans ces symptômes ou que vous en êtes témoin chez vos proches collaborateurs, démontrez de l'empathie et encouragez le recours aux ressources de soutien spécialisées :

- Pour les employés : Programme d'aide aux employés (24 h/24 et 7 j/7) – **1 800 361-2433**
- Pour les étudiants : [Services à la vie étudiante](#)

#### 5. PERSONNES LES PLUS À RISQUE

- Les individus les plus à risque de développer une maladie sévère à la suite d'une infection par le coronavirus sont les personnes immunosupprimées, les personnes atteintes d'une maladie chronique grave, les personnes souffrant d'obésité grave, les femmes enceintes et les personnes âgées de 70 ans et plus. Ces personnes doivent faire preuve d'une prudence accrue.
- **Si vous êtes une personne à risque, vous devez en informer l'Université avant de vous présenter sur les lieux d'études ou du travail** en remplissant le [formulaire d'autodéclaration](#). Une personne communiquera avec vous pour évaluer les mesures particulières à prendre.  
Pour les cadres ou les responsables ayant des personnes à risque dans leurs équipes, nous vous demandons également de communiquer avec votre conseiller en ressources humaines ou le Service du personnel enseignant qui vous guidera dans cette démarche d'identification et la prise en charge de ces personnes.
- Pour plus d'information, on peut consulter les fiches de l'INSPQ :
  - [Protection des personnes immunosupprimées](#);
  - [Protection des personnes avec maladies chroniques](#).