

Information à l'intention des Métallois canadiens

La santé et la sécurité face à la COVID-19

Au 2 avril 2020

Tout le monde joue un rôle

Nous vivons une situation sans précédent face à la pandémie de COVID-19. Les autorités de la santé publique instaurent des mesures extrêmes afin de ralentir la propagation du virus et suivent de près la flambée épidémique, actualisant régulièrement les consignes sur la façon d'y réagir.

Le meilleur conseil que nous puissions vous donner est de vous tenir au courant des informations à jour diffusées par l'autorité de la santé publique de votre localité et de suivre ses directives les plus récentes. Comme toujours, la santé et la sécurité de nos membres, de leurs familles et de nos collectivités demeurent notre principale préoccupation.

Nous devons nous attaquer à la pandémie en utilisant tous les outils dont nous nous servons habituellement pour remédier aux préoccupations concernant la santé et la sécurité. Nous devons appliquer le «principe de précaution», là où, selon nous, il existe des risques et des dangers.

Nous préparer

Les plus importants conseils à suivre proviennent du gouvernement du Canada par l'entremise de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) : www.canada.ca/sante-publique.

Sachez que les risques de conséquences graves sont accrus pour les Canadiennes et Canadiens :

- De 65 ans et plus.
- Dont les systèmes immunitaires sont compromis.
- Qui souffrent de pathologies sous-jacentes.

Il est crucial d'éviter les foules et tous les rassemblements, petits et grands, et de maintenir une «distance physique» (demeurer à deux mètres, ou six pieds, des autres) dans la mesure du possible. Bien entendu, la vigilance est de mise : il faut se laver les mains et adopter de bonnes pratiques d'hygiène.

À l'heure actuelle, tout déplacement non essentiel à l'extérieur du pays est interdit.

En cas de voyage récent à l'étranger

Si vous revenez au Canada d'un autre pays, **vous devez vous isoler pendant 14 jours**. S'il existe une probabilité, même minime, que vous ayez contracté le virus, vous devez vous isoler pendant une période minimale de 14 jours, que vous reveniez d'un autre pays ou soyez entrés directement en contact avec une personne présentant des symptômes de la COVID-19 (même en l'absence de diagnostic).

Sachez que votre employeur peut exiger que vous vous isoliez dans ces conditions même si vous ne vous sentez pas malades.

Soyez conscients de votre santé mentale

Pendant la pandémie, nous nous préoccuons surtout de notre santé physique, mais il est tout aussi important de veiller à notre bien-être mental. La peur et l'anxiété constituent des réactions normales à la situation actuelle. Nous vivons énormément de perturbations et d'inquiétude. Nous devons accepter qu'il s'agit de circonstances hors de notre contrôle et nous concentrer sur celles que nous pouvons contrôler, qui sont nombreuses. Les sites de nombreuses organisations nationales, provinciales et locales de santé mentale (p. ex., [CAMH](#), [ACSM](#)) contiennent une multitude d'informations utiles.

Les professionnels de la santé mentale recommandent de prendre certaines mesures pendant ces temps éprouvants :

- Limitez le temps passé à écouter les nouvelles diffusées par les médias sur la COVID-19. Demeurez informés, mais ne vous laissez pas envahir par le besoin constant d'absorber la pléiade d'informations (généralement répétées et dramatisées) qu'ils véhiculent.
- Chez les personnes souffrant déjà de troubles de santé mentale, un stress élevé peut en exacerber les symptômes. Si une personne que vous connaissez ou vous-même vivez actuellement des problèmes, sachez que la plupart des professionnels de la santé mentale seront en mesure de vous aider à distance s'il ne s'agit pas d'une situation d'urgence. Parce que les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance risquent de récidiver, de nombreuses organisations comme les AA tiendront des réunions en ligne.
- Le fait que les autorités exigent la distanciation physique (ou même l'isolement social) ne signifie pas que nous ne devons plus avoir de contacts sociaux. Grâce aux nombreuses plateformes de médias sociaux en place, nous n'avons pas à cesser nos nombreuses activités normales; il nous suffit de les faire en ligne. Créez un club de lecture, des jeux en groupe ou organisez une soirée de vidéos en ligne. Les possibilités sont infinies.
- Autant que possible, maintenez vos habitudes. Continuez d'aller promener le chien, de faire les activités possibles en famille et, surtout, toutes les activités physiques permises. Il est fort connu que le bien-être physique est indispensable au bien-être mental. Si vous ne pouvez maintenir vos activités physiques habituelles (comme aller au gym), essayez-en d'autres qui donneront des résultats comparables.
- Sortez dans la nature. Vous pouvez faire une promenade, prendre l'air et profiter du soleil tout en maintenant une distance physique.
- Songez à aider des personnes plus vulnérables dans votre localité. Si vous pouvez sortir et aller à l'épicerie, demandez à une voisine ou un voisin qui ne peut se déplacer si elle ou il a besoin de quelque chose. Faire preuve de compassion peut contribuer énormément au bien-être de tous.

SOMMAIRE

- Suivez les plus récentes consignes de l'autorité de la santé de votre localité.
- Exercez une bonne hygiène en matière de lavage de mains et respectez les consignes lorsque vous éternuez ou toussiez.
- Maintenez une distance physique (de deux mètres, ou six pieds, des autres).
- Isolez-vous immédiatement à l'apparition de symptômes, ou lors de contacts avec une personne qui en éprouvent. Si les symptômes persistent, il est important pour vous de demeurer en isolement et de communiquer avec votre professionnel de la santé ou le centre de santé de votre localité. Ils seront en mesure de vous indiquer les étapes que vous devez suivre.
- Prenez soin de votre santé physique et mentale.

En cas de préoccupations au travail, n'hésitez pas à en informer l'employeur, votre délégué/e syndical/e à la sécurité ou tout autre responsable syndical.

**Information et ressources additionnelles sur la COVID-19
pour les travailleuses et travailleurs à www.metallos.ca/covid-19.**