



Le bulletin d'information du réseau régional
des déléguées et délégués sociaux en temps de la Covid 19

29 avril 2020

Réouverture et avenir

Ça y est, le décompte est officiellement annoncé pour une certaine reprise. Le tout sera graduel avec la plus grande des prudenances.

Ce numéro souhaite vous donner des informations et des liens pour que vous puissiez vous préparer et aussi vos collègues à ce retour. Ce ne sera pas tout le monde qui sera actif en raison des mesures d'hygiène sanitaire qui seront en place encore pour un certain temps.

Il faudra être plus à l'écoute et mieux observer nos milieux de travail au retour. Je vous invite à prendre plus votre place de DS dans vos milieux car les besoins d'aide et d'entraide seront probablement plus prononcés. Mais la solidarité ça nous connaît ! J'ai confiance en vous et à la force de notre réseau.

N'oubliez pas que serai là à vos côtés même virtuellement pour vous soutenir !

Ensemble, on va y arriver !

Steeve

Aujourd'hui

- Port du couvre-visage dans les lieux publics
- Liens utiles
- **Appel à tous , vos premiers rapports sont attendus sont attendus pour le 1er mai pour celles et ceux qui ont fait des interventions depuis le 15 mars!**

Port du couvre-visage dans les lieux publics



Avertissement :

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas le porter.

Quand ?

- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. **Si vous êtes malade, restez à la maison.** Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous pouvez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

Pourquoi ?

- Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

Comment utiliser votre couvre-visage ?



1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).



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



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



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



3 Ajustez également sous votre menton.



Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.



Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

Le couvre-visage ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

COVID-19 – Fabriquez votre couvre-visage

Vous pouvez fabriquer un couvre-visage à l'aide de matériaux disponibles à votre domicile. Utilisez, si possible, un tissu tissé serré et souple, tel le coton, qui permet à l'air de passer pendant votre respiration. Utilisez au moins deux épaisseurs de tissu et assurez-vous que votre couvre-visage soit confortable et bien ajusté à votre visage. Vous devez pouvoir le laver et le sécher sans risque de l'abîmer ou de le déformer. Il existe de nombreuses façons de créer des couvre-visages en tissu.



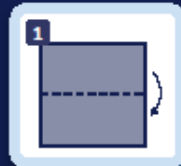
En voici 2 modèles simples :

Modèle sans couture

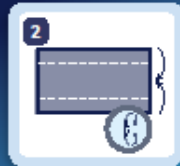
Matériel

- Bandana (ou tissu carré d'environ 50 x 50 cm)
- Bandes élastiques (ou élastiques à cheveux)
- Ciseaux (au besoin)

Étapes à suivre



Pliez le bandana en deux.



Repliez la partie du haut vers le bas et la partie du bas vers le haut.



Placez les élastiques à environ 15 cm de distance.



Repliez les côtés vers le centre.



Soulevez le couvre-visage en gardant les deux parties de tissu au centre, puis placez-le sur votre visage à l'aide d'une main.



À l'aide de l'autre main, placez les élastiques derrière vos oreilles et ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage.

Modèle avec couture

Matériel

- Deux rectangles de tissu de 25 x 15 cm
- Deux bandes élastiques de 15 cm (ou de la ficelle)
- Aiguille et épingle à cheveux
- Fil
- Ciseaux

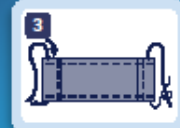
Étapes à suivre



Découpez deux rectangles de tissu de 25 x 15 cm. Les empiler et les coudre ensemble.



Replier les côtés sur la longueur de 0,5 cm et coudre un ourlet. Ensuite, pliez la double couche de tissu de 1 cm sur les côtés et coudre.



Passez une bande élastique de 15 cm de long et de 0,3 cm de large dans l'ourlet de chaque côté du couvre-visage afin d'en faire des attaches. Utilisez une grande aiguille ou une épingle à cheveux pour les passer dans les ourlets et attachez les bouts fermement. Si vous n'avez pas d'élastiques, utilisez de la ficelle et allongez les attaches pour nouer le couvre-visage.



Tirez doucement sur l'élastique ou la ficelle pour que les nœuds soient rentrés dans l'ourlet. Rassemblez les côtés du couvre-visage sur l'élastique ou la ficelle et ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage. Ensuite, coudre l'élastique ou la corde pour l'empêcher de glisser.

Source : Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 disponible gratuitement à l'adresse suivante : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Liens utiles

- Un document de l'Institut de recherche en santé et sécurité du travail sur la détresse psychologique du personnel du réseau de la santé et des services sociaux. Pour les gestionnaires au départ, ce document donne pleins de repères pour aider à intervenir et soutenir.
www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2664/prevenir-la-detresse-psychologique-chez-le-personnel-du-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux
- La page de la CNESST qui donne accès à une foule de liens qui seront utiles à tous avec une section questions fréquentes bien garnie.
www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx
- La section sur le Covid 19 du gouvernement du Québec avec les récents ajouts quant à la reprise de certaines activités ;
www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reprise-graduelle-activites-mesures-ralentissement-covid19/

Bonne exploration!



Pensée

« Il y aura toujours une autre opportunité, une autre amitié, un autre amour, une nouvelle force. Pour chaque fin il y a un nouveau début. »

Antoine de St-Exupéry