



Forces maritimes de l'Atlantique
Équipe de la Défense
Consignes liées à la COVID-19

Mesures de santé publique (MSP)

Les mesures à prendre, comme le port d'équipements non médicaux, notamment des masques non médicaux (NMM), pour réduire le risque de transmission de la COVID-19 :

- ◆ Distance physique (2 mètres au moins).
- ◆ Étiquette respiratoire (tousser ou éternuer dans le coude ou dans un mouchoir).
- ◆ Hygiène des mains : se laver fréquemment les mains et éviter de toucher le visage avec les mains.
- ◆ Rester à la maison si l'on est malade.
- ◆ Les superviseurs, les gestionnaires et les dirigeants à tous les niveaux des FMAR(A) ne doivent pas permettre aux personnes malades de se rendre au travail.
- ◆ Le port d'un MNM (pour protéger les autres) lorsqu'il n'est pas possible de maintenir une distance physique de 2 mètres avec une autre personne.

MNM : Un masque non médical est un masque jetable ou réutilisable (en tissu) qui couvre entièrement le nez et la bouche pour empêcher les gouttelettes respiratoires de contaminer les personnes ou les objets proches de la personne qui le porte. Voir le mode d'emploi au dos de cette brochure.



Forces maritimes de l'Atlantique
Équipe de la Défense
Consignes liées à la COVID-19

Secteur de protection contre la COVID-19

Les secteurs suivants correspondent aux catégories de risque d'exposition à la COVID-19 pour les individus :

- ◆ **Secteur de résidence** : Le lieu de travail se trouve à la maison ou dans un lieu où l'on est en isolement volontaire.
- ◆ **Secteur visé par des MSP** : Lieu de travail où une distance physique de 2 mètres **peut** être maintenue.
- ◆ **Secteur visé par des MSP accrues** : Lieu de travail où une distance physique de 2 mètres **ne peut pas** être maintenue.
- ◆ **Secteur où le port d'EPI est de mise** : Lieu de travail où il est possible d'entrer en contact avec des personnes infectées par la COVID-19 ou présentant des symptômes de la maladie, avec leurs objets ou avec le milieu dans lequel elles se trouvent.
- ◆ **Secteur où le port d'EPI médicaux est de mise** : Les soignants et les premiers intervenants qui prodiguent des soins aux personnes infectées par la COVID-19 ou présentant les symptômes de la maladie.



Forces maritimes de l'Atlantique
Équipe de la Défense
Consignes liées à la COVID-19

Équipement de protection individuelle (EPI)

Dans un secteur où le port d'EPI est de mise : masque chirurgical et gants en nitrile/imperméables (par exemple, gants en latex, en caoutchouc butyle, gants pour le lavage de la vaisselle, gants imperméables).

Dans un secteur où le port d'EPI médicaux est de mise : masque chirurgical et gants en nitrile ou imperméables (par exemple, gants en latex, gants en caoutchouc butyle, gants pour le lavage de la vaisselle, gants imperméables), lunettes de sécurité ou lunettes de protection et combinaisons commerciales jetables.

Le port d'un appareil respiratoire (ex. appareil respiratoire N95) n'est pas recommandé, sauf dans les établissements de santé où des soins particuliers à haut risque sont pratiqués.

Quel est le risque de contracter la COVID-19?

Si vous appliquez toutes les MSP et utilisez correctement les EPI (au besoin), le risque de contracter la COVID-19 est FAIBLE.

Des préoccupations?

Communiquez avec votre superviseur ou avec votre représentant du comité de santé et de sécurité au travail ou avec l'OSGU. Si vous ne pouvez pas les joindre, adressez-vous à la section SE des FMAR(A) à l'adresse +N48FormationSafetyandEnvironment@forces.gc.ca ou au 902 427-1571.



Forces maritimes de l'Atlantique
Équipe de la Défense
Consignes liées à la COVID-19

Manipulation et utilisation des masques non médicaux, des gants et des lunettes

- ◆ Le MNM doit rester propre, sec et intact.
- ◆ Éviter de manipuler le MNM si les mains sont sales.
- ◆ Les MNM jetables doivent être jetés s'ils sont mouillés dans toute leur épaisseur, s'ils ne sont plus étanches ou s'ils sont endommagés.

Comment porter le masque non médical, les gants et les lunettes?

- ◆ Se laver les mains.
- ◆ Mettre le MNM.
- ◆ Placer le MNM sur le nez et sous le menton.
- ◆ Resserrer les attaches, les boucles ou les courroies.
- ◆ Mouler la pièce de métal sur la voûte du nez, au besoin.
- ◆ L'ajuster correctement (bien collé au visage).
- ◆ Porter des lunettes de protection des yeux au besoin.
- ◆ Se laver les mains.
- ◆ Porter les gants, au besoin.
- ◆ Éviter de toucher le masque quand il est sur le visage.
- ◆ Changer le masque en tissu dès qu'il est humide ou souillé, ou au moins aux 4 heures.



Forces maritimes de l'Atlantique
Équipe de la Défense
Consignes liées à la COVID-19

Comment retirer le masque non médical, les gants et les lunettes?

- ◆ Saisir le bord extérieur d'un des gants, près du poignet, puis faire glisser le gant en le retournant à l'envers; glisser les doigts à l'intérieur de l'autre gant et l'enlever en le retournant à l'envers. Jeter les immédiatement.
- ◆ Se laver les mains.
- ◆ Retirer les lunettes au besoin en manipulant les branches, les côtés ou l'arrière.
- ◆ Les jeter ou les placer dans un contenant prévu à cette fin pour les nettoyer plus tard. Les lunettes de protection appartenant à l'employé qui les porte doivent être nettoyées après chaque utilisation.
- ◆ Détacher les attaches du bas du masque puis celles du haut, ou saisir les courroies ou les boucles latérales. Tirer le masque vers l'avant sans toucher l'avant du masque afin de dégager le visage et mettre le masque au rebut s'il est jetable ou, s'il est réutilisable, le garder pour le nettoyer plus tard.
- ◆ Jeter le MNM ou les gants usagés dans une poubelle doublée d'un sac en plastique. Placer les masques réutilisables dans un sac en plastique pour les laver plus tard. En éliminant les déchets, éviter de toucher les MNM ou les gants jetés.
- ◆ Se laver les mains.
- ◆ Les masques/couvre-visage peuvent être lavés avec d'autres articles à l'eau chaude, puis séchés à fond.



Forces maritimes de l'Atlantique
Numéros à retenir

Services de santé (offerts aux FAC)

UPSS Halifax—Triage/rendez-vous :

902-721-0537

Salle de traitement—Halifax :

902-721-8794

UPSS Shearwater - Triage/rendez-vous :

902-720-2006

UPSS - après les heures : 902-402-6832

Programme d'aide aux membres des FAC

1-800-268-7708

Ligne d'info pour les familles

1-800-866-4546

Ligne d'urgence en santé mentale

1-888-996-0991

Soutien en cas de violence familiale chez les militaires

902-721-5722

Employés de la fonction publique

PAE/Service d'aide aux employés de Santé Canada

1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803 (malentendants)