

**Pandemic Response Plan
Amendment
– COVID-19**

01 January 2022

**Modification du plan d'intervention
en cas de pandémie
– COVID-19**

1 janvier 2022

Contents

| | |
|---|----|
| Foreward..... | 3 |
| Background | 3 |
| COVID-19 symptoms | 4 |
| How COVID-19 spreads..... | 5 |
| Preventing coronavirus | 6 |
| Additional Workplace Actions | 6 |
| Wearing non-medical masks or face coverings ... | 9 |
| How to choose, use and care for a mask | 10 |
| Travel Advice and Advisories | 13 |
| Taking Care of your Mental Health..... | 15 |
| Health Organization Links..... | 16 |
| Be Aware and Stay Informed | 17 |

Annex 1 - Working from home consideration

Annex 2 - Workers Rights

Annex 3 – Mobilization document

Annexes are attached and located at:
P:\Technical_Library\A Transfer\For All Regions\COVID-19 Pandemic

Contenu

| | |
|--|-------------------------------------|
| Avancement | Error! Bookmark not defined. |
| Contexte | Error! Bookmark not defined. |
| Symptômes de la COVID-19 | 4 |
| Comment se propagent les coronavirus..... | 5 |
| Prévention du coronavirus | 6 |
| Autres actions sur le lieu de travail..... | 6 |
| Port d’un masque non médical ou d’un couvre-visage | 9 |
| Comment choisir, utiliser et entretenir un masque... | 11 |
| Conseils aux voyageurs et avertissements..... | 13 |
| Prendre soin de votre santé mentale..... | 15 |
| Liens des organisations de santé | 16 |
| Soyez vigilants et restez informés | 17 |

Annexe 1 – Considération pour travail à domicile

Annexe 2 – Droits des travailleurs

Annexe 3 – Document de mobilisation

Emplacement des Annexes:
P:\Technical_Library\A Transfer\For All Regions\COVID-19 Pandemic

Foreward

While every effort has been made to keep this document up to date, the COVID-19 Pandemic is continuously evolving.

Please refer to the following sites for more information:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

Background

Coronaviruses are a large family of viruses which may cause illness in animals or humans. In humans, several coronaviruses are known to cause respiratory infections ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). The most recently discovered coronavirus causes coronavirus disease COVID-19.

COVID-19 is the infectious disease caused by the most recently discovered coronavirus. This new virus and disease were unknown before the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019.

Risk to Canadians

COVID-19 is a serious health threat, and the situation is evolving daily. The risk will vary between and within communities, but given the increasing number of cases in Canada, the risk to Canadians is considered high.

This does not mean that all Canadians will get the disease. It means that there is already a significant impact on our health care system. If we do not flatten the epidemic curve now, the increase of COVID-19 cases could impact health care resources available to Canadians.

There is an increased risk of more severe outcomes for Canadians:

Avant

Bien que tous les efforts soient faits pour tenir ce document à jour, la pandémie COVID-19 évolue continuellement.

Veillez consulter les sites suivants pour plus d'informations

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Contexte

Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'homme et chez l'animal. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier type de coronavirus a avoir été découvert est responsable de la maladie coronavirus 2019 (COVID-19).

Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019.

Risque pour les Canadiens

La COVID-19 représente une menace grave pour la santé, et la situation évolue quotidiennement. Le risque variera à l'intérieur d'une même communauté et d'une communauté à l'autre, mais étant donné le nombre grandissant de cas au Canada, le risque que courent les Canadiens est considéré comme élevé.

Cela ne signifie pas que l'ensemble des Canadiens contracteront la maladie. Cela indique qu'un impact significatif est déjà visible sur notre système de soins de santé. Si nous n'aplatissons pas la courbe épidémiologique dès maintenant, l'augmentation des cas de COVID-19 pourrait avoir un impact sur les ressources de soins de santé disponibles pour les Canadiens.

Il existe un risque accru de conséquences plus graves pour les Canadiens :

- aged 65 and over
- with compromised immune systems
- with underlying medical conditions

- âgés de 65 ans et plus
- immunodéficient
- Atteints d'affections médicales sous-jacentes

COVID-19 symptoms

Those who are infected with COVID-19 may have little to no symptoms. You may not know you have symptoms of COVID-19 because they are similar to a cold or flu.

Symptoms of COVID-19 can vary:

- from person to person
- in different age groups
- depending on the COVID-19 variant

COVID-19 vaccines remain effective at preventing severe COVID-19 illness and death. However, vaccines are not 100% effective and you may still become infected with or without symptoms.

Some of the more commonly reported symptoms include:

- new or worsening cough
- shortness of breath or difficulty breathing
- temperature equal to or more than 38°C
- feeling feverish
- chills
- fatigue or weakness
- muscle or body aches
- new loss of smell or taste
- headache
- abdominal pain, diarrhea and vomiting
- feeling very unwell

You can infect others even if you don't have symptoms

You may be infected but not have symptoms. However, you can still spread the virus to others. You may:

- develop symptoms later (be pre-symptomatic)
- never develop symptoms (be asymptomatic)

Follow the advice of your local public health authority on quarantine or isolation if you:

- don't have symptoms but have been exposed to someone who has or who may have COVID-19
- have tested positive

Symptômes de la COVID-19

Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent démontrer peu ou pas de symptômes. Vous ne savez peut-être pas que vous êtes porteur de la COVID-19, car les symptômes peuvent s'apparenter à un rhume ou une grippe.

Les symptômes de la COVID-19 peuvent varier :

- d'une personne à l'autre
- en fonction du groupe d'âge
- selon le variant de la COVID-19

Les vaccins contre la COVID-19 demeurent très efficaces pour prévenir les formes graves de la COVID-19 et les décès. Toutefois, les vaccins ne sont pas efficaces à 100 % et vous pourriez tout de même être infecté avec ou sans symptômes.

Voici quelques-uns des symptômes les plus fréquemment signalés :

- apparition ou aggravation de toux
- essoufflement ou difficulté respiratoire
- température égale ou supérieure à 38 °C
- sensation de fièvre
- frissons
- fatigue ou faiblesse
- douleurs musculaires ou courbatures
- perte de l'odorat ou du goût
- mal de tête
- douleurs abdominales, diarrhée et vomissements
- malaises intenses

Vous pouvez infecter les autres même si vous n'avez aucun symptôme

Vous pouvez être infecté, mais ne présenter aucun symptôme. Cependant, vous pouvez toujours transmettre le virus à d'autres personnes. Vous pouvez :

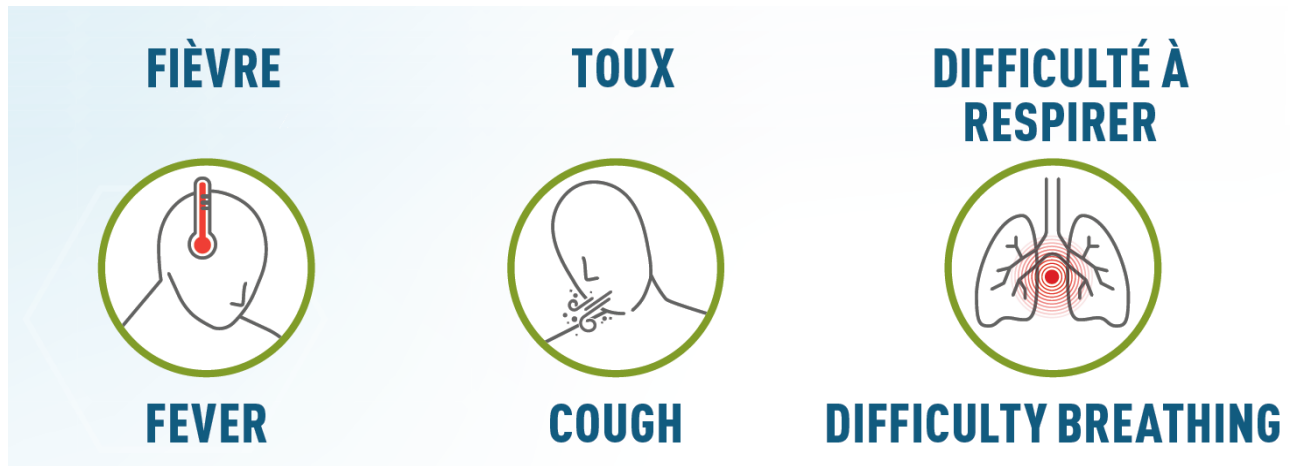
- développer des symptômes plus tard (présymptomatique)
- ne jamais présenter de symptômes (asymptomatique)

Suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique sur la quarantaine ou l'isolement si vous :

- n'avez pas de symptômes, mais que vous avez été exposé en côtoyant une personne qui a ou pourrait avoir contracté la COVID-19
- avez été testé positif

Vaccination efforts continue to increase vaccine coverage and lower community transmission. Even with increased coverage, continue to follow the advice of your local public health authority on the use of individual public health measures.

Des efforts de vaccination continuent d'être déployés pour étendre la couverture vaccinale et réduire la transmission communautaire. Même avec une couverture accrue, continuez de suivre les conseils de votre autorité locale de santé publique sur l'utilisation de mesures de santé publique individuelles.



How COVID-19 spreads

SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19, spreads from an infected person to others through respiratory droplets and aerosols when an infected person breathes, coughs, sneezes, sings, shouts, or talks. The droplets vary in size, from large droplets that fall to the ground rapidly (within seconds or minutes) near the infected person, to smaller droplets, sometimes called aerosols, which linger in the air, especially in indoor spaces.

The relative infectiousness of droplets of different sizes is not clear. Infectious droplets or aerosols may come into direct contact with the mucous membranes of another person's nose, mouth or eyes, or they may be inhaled into their nose, mouth, airways and lungs. The virus may also spread when a person touches another person (i.e., a handshake) or a surface or an object (also referred to as a fomite) that has the virus on it, and then touches their mouth, nose or eyes with unwashed hands.

These viruses are not known to spread through ventilation systems or through water.

Comment se propage la COVID-19

Le SRAS-CoV-2, le virus responsable de la COVID-19, se transmet d'une personne infectée à d'autres par des gouttelettes respiratoires et des aérosols lorsqu'une personne infectée respire, tousse, éternue, chante, crie ou parle. La taille des gouttelettes est variable, allant de grosses gouttelettes qui tombent rapidement au sol (en quelques secondes ou minutes) près de la personne infectée, à des gouttelettes plus petites, parfois appelées aérosols, qui restent dans l'air, en particulier dans les espaces intérieurs.

On connaît mal l'infectiosité relative des gouttelettes des différentes tailles. Les gouttelettes ou aérosols infectieux peuvent entrer en contact direct avec les muqueuses du nez, de la bouche ou des yeux d'une autre personne ou être inhalés dans le nez, la bouche, les voies respiratoires et les poumons de celle-ci. Le virus peut également se propager lorsqu'une personne touche une autre personne (par exemple, poignée de main) ou une surface ou un objet (également appelé matière contaminée) sur lequel il se trouve, puis touche sa bouche, son nez ou ses yeux sans s'être lavé les mains.

Il n'est pas connu que ces virus peuvent se transmettre par les systèmes de ventilation ou se propager dans l'eau.



Preventing coronavirus

Canadians should continue to think ahead about the actions that they can take to stay healthy and prevent the spread of COVID-19 in Canada, including:

- wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds;
- avoid touching your eyes, nose or mouth, especially with unwashed hands;
- avoid close contact with people who are sick;
- cough and sneeze into your sleeve and not your hands;
- practice physical distancing at all times;
- stay home if you are sick to avoid spreading illness to others; and
- wear a non-medical mask or face covering, made with at least two layers of tightly woven fabric, constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops, to protect the people and surfaces around you.

Additional Workplace Actions

- Implemented a COVID-19 Vaccination Policy.
- Implemented a Workplace COVID-19 rapid testing program. Employees will test based on provincial recommendations or twice weekly.
- Ongoing assessment of the COVID-19 Pandemic conditions and implementing government mandated protocols
- Updated our Pandemic Plan with specific focus on Covid-19
- Reduced staff numbers working at Response Centres to maximize potential for physical distancing and to minimize exposure risk

Prévention du coronavirus

Les Canadiens doivent réfléchir aux mesures qu'ils peuvent prendre pour rester en bonne santé et prévenir la propagation de la COVID-19 au Canada, notamment :

- wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds;
- avoid touching your eyes, nose or mouth, especially with unwashed hands;
- avoid close contact with people who are sick;
- cough and sneeze into your sleeve and not your hands;
- practice physical distancing at all times;
- stay home if you are sick to avoid spreading illness to others; and
- wear a non-medical mask or face covering, made with at least two layers of tightly woven fabric, constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops, to protect the people and surfaces around you.

Autres actions sur le lieu de travail

- Mise en place d'une politique de vaccination COVID-19
- Mise en place d'un programme de dépistage rapide de la COVID-19 en milieu de travail. Les employés seront testés en fonction des recommandations provinciales ou deux fois par semaine.
- Une évaluation continue des conditions de la pandémie Covid-19 est en place afin d'ajuster nos protocoles à ceux du gouvernement.
- Notre plan de lutte contre la pandémie est mis à jour en mettant l'accent sur la Covid-19
- Une réduction des équipes dans les centres d'interventions est en place afin de maximiser la distanciation sociale et ainsi minimiser les risques d'exposition.

- Implemented enhanced daily health screening of personnel including temperature checks
- Limiting staff access to common areas at the same time (such as kitchens).
- Secured the Response Centres and implemented visitor protocols
- Implemented enhanced facility cleaning and frequency
- Developed working from home guidance to support safe working conditions
- Supporting any employee who self-isolates due to travel or contact with Covid-19

- Mise en place d'un dépistage quotidien de la santé du personnel y compris la prise de température
- Limiter l'accès du personnel aux espaces communs en même temps (ex. la salle à diner des employés).
- Sécurisation des lieux de travail et établissement de protocoles pour les visiteurs.
- Amélioration des méthodes et de la fréquence de nettoyage des centres d'intervention.
- Nouvelle documentation sur le travail à domicile promouvant une méthode sûre.
- Soutien à tout employé qui s'isole en raison d'un voyage ou d'un contact avec le virus.

PREVENTION

The best way to prevent the spread of infections is to:

- ▶ practice **physical distancing** at all times
- ▶ stay home if you are sick to avoid spreading illness to others
- ▶ wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds
- ▶ avoid touching your eyes, nose or mouth, especially with unwashed hands
- ▶ avoid close contact with people who are sick
- ▶ when coughing or sneezing:
 - cover your mouth and nose with your arm or tissues to reduce the spread of germs
 - immediately dispose of any tissues you have used into the garbage as soon as possible and wash your hands afterwards
- ▶ clean and disinfect frequently touched objects and surfaces, such as toys, electronic devices and doorknobs
- ▶ wear a **non-medical mask or face covering** (i.e. **constructed** to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops) to protect the people and surfaces around you

PRÉVENTION

Voici les meilleures façons de prévenir la transmission des infections :

- ▶ pratiquez **l'éloignement physique** en tout temps;
- ▶ si vous êtes malade, restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes;
- ▶ lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes;
- ▶ évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, surtout si vous n'avez pas lavé vos mains;
- ▶ évitez les contacts étroits avec des personnes malades;
- ▶ lorsque vous toussiez ou éternuez :
 - couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras ou un mouchoir pour réduire la propagation des germes;
 - jetez immédiatement tout mouchoir que vous auriez utilisé dans une poubelle, puis lavez-vous les mains;
- ▶ nettoyez et désinfectez fréquemment les objets et les surfaces que vous touchez, comme les jouets, les appareils électroniques et les poignées de porte;
- ▶ portez **un masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et ne laisser aucune ouverture, tenu en place grâce à des cordons derrière la tête ou des ganses derrière les oreilles) pour protéger les personnes et les surfaces qui vous entourent.

To support the prevention of COVID-19, ECRC-SIMEC has developed an Initial Health and Safety Plan with special considerations for managing COVID-19 during a response.

Physical (social) distancing

Together, we can slow the spread of COVID-19 by making a conscious effort to keep a physical distance between each other. Physical (social) distancing is proven to be one of the most effective ways to reduce the spread of illness during an outbreak.

This means making changes in your everyday routines to minimize close contact with others, including:

- Keep 2 metres from others at all times.
- Work from home, if possible.
- Follow any limits about the number of people allowed in an indoor space or common area.
- Follow one-way routes, signs and other markings in the workplace.
- Ask your supervisor or employer about physical barriers when distancing cannot be consistently maintained (e.g., using plexiglass or partitions higher than head height).
- Ask your supervisor or employer about the ventilation system and its maintenance.
- If you are assigned to a team or cohort where you will work with the same group of people and take breaks together, stay away from others outside your group

To support physical distancing and minimize the spread of COVID-19, ECRC-SIMEC has developed a Working From Home guide:
See attached Annex 1 - Working from home consideration

Hygiene

Proper hygiene can help reduce the risk of infection or spreading infection to others:

- wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after using the washroom and when preparing food
- use alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available
- when coughing or sneezing:

Afin de supporter la prévention du COVID-19, ECRC-COVID-19, ECRC-SIMEC a élaboré un plan initial de santé et de sécurité avec des considérations particulières pour la gestion de la COVID-19 pendant une intervention.

Distanciation physique et sociale

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant un effort pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que l'éloignement physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie.

Pratiquer l'éloignement physique, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts de proximité avec d'autres personnes, ce qui inclut :

- Demeurez à deux mètres les uns des autres en tout temps.
- Travaillez à distance, si possible.
- Respectez toute limite quant au nombre de personnes permises dans un espace intérieur ou commun.
- Suivez les parcours à sens unique, la signalisation et autres indications dans le milieu de travail.
- Interrogez votre superviseur ou employeur sur l'emploi de barrières physiques lorsque l'éloignement ne peut pas être maintenu (p. ex. utilisation d'un plexiglas ou de cloisons d'une hauteur supérieure à celle de la tête).
- Interrogez votre superviseur ou employeur sur le système de ventilation et son entretien.
- Si vous êtes affecté à une équipe ou à une cohorte au sein de laquelle vous travaillerez avec le même groupe de personnes et prendrez des pauses ensemble, tenez-vous à l'écart des personnes qui ne font pas partie du groupe.

Pour favoriser l'éloignement physique et la propagation du COVID-19, ECRC-SIMEC a élaboré un guide sur le Travail à domicile :
Voir l'annexe 1 ci-jointe - Considération pour travail à domicile

Hygiène

Une hygiène adéquate peut aider à réduire le risque de contracter ou de transmettre une infection :

- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir été aux toilettes et lors de la préparation des aliments
- utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.
- lorsque vous toussiez ou éternuez :

- cough or sneeze into a tissue or the bend of your arm, not your hand
- dispose of any tissues you have used as soon as possible in a lined waste basket and wash your hands afterwards
- avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands

Cleaning

Health Canada has published a list of hard surface disinfectants that are likely to be effective for use against coronavirus (COVID-19).

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/disinfectants/covid-19/list.html>

Although they do not claim to kill viruses such as COVID-19, cleaners can play a role in helping limit the transfer of microorganisms. Health Canada recommends cleaning often, using either regular household cleaners or diluted bleach (1 part bleach to 9 parts water) the following high-touch surfaces:

- toys
- toilets
- phones
- electronics
- door handles
- bedside tables
- television remotes

Wearing non-medical masks or face coverings

- Follow the recommendations for types of masks and age requirements as issued by your public health authority, employer, or other authority. The Public Health Agency of Canada recommends non-medical masks or face coverings when physical distancing cannot be maintained.
- Acknowledge that individuals may choose to wear masks regardless if there is a formal requirement.
- Wear the mask correctly, making sure your nose and mouth are covered. Do not touch the mask while wearing it. Do not wear a mask if you are unable to remove the mask without assistance.
- Change your mask if it becomes wet or soiled. For example, you may wish to bring a second mask, and store in a clean paper bag, envelope, or container that does not trap moisture. Store reusable soiled masks in a separate bag or container. Do not touch the outside of the mask while removing it and

- tousssez ou éternuez dans un papier-mouchoir ou dans le creux de votre bras, et non dans votre main
- jetez immédiatement les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle doublée d'un sac de plastique et lavez-vous ensuite les mains
- évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être d'abord lavé les mains

Nettoyage

Santé Canada a publié une liste de désinfectants pour surfaces dures susceptibles d'être efficaces contre les coronavirus (COVID-19).

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html>

Bien qu'ils ne prétendent pas tuer des virus tels que la COVID-19, les nettoyeurs peuvent jouer un rôle en aidant à limiter le transfert des micro-organismes. Santé Canada recommande d'utiliser du nettoyant ou de l'eau de Javel dilué (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) sur les surfaces à fortes sollicitations comme les :

- jouets
- toilettes
- téléphones
- appareils électroniques
- poignées de porte
- tables de chevet
- télécommandes

Port d'un masque non médical ou d'un couvre-visage

- Respectez les recommandations relatives aux types de masques et aux exigences relatives à l'âge qui ont été publiées par votre autorité de santé publique, votre employeur ou un autre organisme réglementaire. L'Agence de la santé publique du Canada recommande le port d'un masque non médical ou d'un couvre-visage lorsque l'éloignement physique ne peut être respecté.
- Reconnaissez que les personnes peuvent choisir de porter un masque, même s'il n'est pas obligatoire.
- Portez le masque correctement, en vous assurant que le nez et la bouche sont couverts. Vous ne devez pas toucher au masque lors du port. Ne portez pas un masque si vous ne pouvez pas le retirer sans aide.
- Changez de masque s'il est mouillé ou souillé. Par exemple, vous pouvez apporter un deuxième masque et le ranger dans un sac de papier, une enveloppe ou un contenant propre qui ne retient pas l'humidité. Rangez les masques souillés réutilisables dans un sac ou un contenant distinct. Ne touchez pas


wash your hands when you are finished.













- If eye protection is required, face shields or goggles may protect the eyes and face from splashes or spray from others. Wear them along with a mask to reduce the spread of the virus.
- If you have health-related concerns about wearing a mask, check with your healthcare provider.
- Know the differences [between respirators, surgical masks, and non-medical masks](#). Know [how to safely use non-medical masks](#)
- Do not allow the mask to be a hazard when performing other tasks or activities, such as getting caught in moving machinery or equipment

l'extérieur du masque au moment de le retirer et lavez-vous les mains quand vous avez terminé.

- Si une protection des yeux est nécessaire, un écran facial ou des lunettes à coque peuvent protéger les yeux et le visage des éclaboussures ou des projections en provenance d'autrui. Portez-les en même temps que le masque pour réduire la propagation du virus.
- Si vous avez des problèmes de santé liés au port du masque, consultez votre fournisseur de soins de santé.
- Connaissez les [différences entre les respirateurs, les masques chirurgicaux et les masques non médicaux](#). Sachez [comment utiliser en toute sécurité le masque non médical](#).
- Veillez à ce que le masque ne constitue pas un danger, en restant accroché à des pièces en mouvement ou à de l'équipement, lorsque vous exécutez différentes tâches ou activités.

How to choose, use and care for a mask

 **Do**

| | | |
|--|--|---|
|  <p>Consider the different types of masks available for public use:</p> <ul style="list-style-type: none">› non-medical masks› medical masks› respirators |  <p>Improve the fit of your mask by:</p> <ul style="list-style-type: none">› adjusting the flexible nosepiece› adjusting the ear loops, ties or bands so that the mask fits snugly against your face |  <p>Store your mask in a clean paper or cloth bag if you plan to wear it again.</p> |
|  <p>Choose a mask that's clean, dry and damage free.</p> |  <p>If wearing a non-medical mask, choose one that's made of multiple breathable layers, including:</p> <ul style="list-style-type: none">› at least 2 layers of tightly woven fabric and› a third middle filter layer |  <p>Change your mask when it's dirty, damp or damaged, and keep it out of reach of others.</p> <ul style="list-style-type: none">› Store soiled reusable non-medical masks in a waterproof bag or container until they can be cleaned. |
|  <p>Choose a mask that fits well and fully covers your nose, mouth and chin.</p> |  <p>Keep your mask on except when:</p> <ul style="list-style-type: none">› eating or drinking› communicating with someone who is hard of hearing or who reads lips |  <p>Wash reusable non-medical masks (in a washing machine or by hand) with hot, soapy water, and dry completely before wearing again.</p> |
|  <p>Wash your hands or use hand sanitizer before and after touching or removing a mask.</p> |  <p>If you have to remove your mask:</p> <ul style="list-style-type: none">› put it back on as soon as possible› ensure other measures are in place, such as:<ul style="list-style-type: none">• physical distancing• choosing a well-ventilated or outdoor space to communicate in |  <p>Throw dirty, damp or damaged disposable masks and used filters in the garbage or use a mask recycling program if one is available.</p> |

Don't



Don't put a mask on:

- › children under 2
- › someone who has significant trouble breathing while wearing the mask
- › someone who needs help to remove it



Don't use a:

- › mask with exhalation valves or vents.
- › scarf, bandana, neck gaiter or face shield instead of a mask.



Don't touch the front of your mask.



Don't hang your mask from your neck or ears, or place it under your chin.



Don't reuse a disposable mask that's dirty, damp or damaged.



Don't share masks.

Comment choisir, utiliser et entretenir un masque

À faire



Examinez les différents types de masques offerts pour l'utilisation publique, soit les :

- › masques non médicaux
- › masques médicaux
- › respirateurs



Choisissez un masque propre, sec et non endommagé.



Choisissez un masque bien ajusté qui couvre entièrement votre nez, votre bouche et votre menton.



Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains avant de toucher ou d'enlever le masque, et après.



Utilisez les attaches, les bandes ou les boucles aux oreilles pour mettre et enlever votre masque.



Améliorez l'ajustement de votre masque en :

- › réglant la pince flexible du nez
- › ajustant les boucles derrière les oreilles, les attaches ou les bandes pour que le masque s'adapte mieux à votre visage



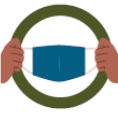
Si vous portez un masque non médical, choisissez-en un qui est constitué de plusieurs couches de tissu respirant, soit :

- › au moins deux couches d'un tissu serré
- › une troisième couche centrale de tissu type filtre



Portez votre masque en tout temps, sauf pour :

- › manger ou boire
- › communiquer avec une personne malentendante ou qui lit sur les lèvres

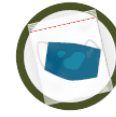


Si vous devez enlever votre masque :

- › remettez-le dès que possible
- › assurez-vous que d'autres mesures sont en place, notamment :
 - l'éloignement physique
 - choisir un espace extérieur ou bien ventilé disponible pour communiquer



Rangez votre masque dans un sac de papier ou de tissu propre si vous prévoyez de le porter de nouveau.



Changez votre masque lorsqu'il est souillé, humide ou endommagé, et gardez-le hors de la portée des autres.

- › Rangez les masques non médicaux réutilisables souillés dans un sac ou un contenant étanche jusqu'à ce que vous puissiez les laver.



Lavez les masques non médicaux réutilisables (à la machine ou à la main) à l'eau chaude savonneuse et séchez-les complètement avant de les porter de nouveau.



Jetez les masques jetables souillés, humides ou endommagés et les filtres utilisés dans la poubelle ou utilisez un programme de recyclage des masques s'il en existe un.

X À éviter



Évitez de faire porter un masque aux personnes suivantes :

- › les enfants de moins de 2 ans
- › les personnes qui ont de la difficulté à respirer en portant le masque
- › les personnes qui ne peuvent pas enlever le masque sans aide



Ne portez pas :

- › un masque muni de soupapes ou d'évents d'expiration
- › un foulard, un bandana, un cache-cou ou un écran facial au lieu d'un masque



Ne laissez pas le masque pendre à votre cou ou à vos oreilles ou ne le placez pas sous votre menton.



Ne prêtez pas votre masque.



Ne touchez pas le devant de votre masque.



Ne réutilisez pas un masque jetables souillé, humide ou endommagé.

Travel Advice and Advisories

The Travel Advice and Advisories are the Government of Canada's official source of destination-specific travel information. They give you important advice to help you to make informed decisions and to travel safely while you are abroad.

No matter where you plan to travel, make sure you check the Travel Advice and Advisories page for your destination twice: once when you are planning your trip, and again shortly before you leave. Safety and security conditions may change between the date you book your travel and your departure date.

<https://travel.gc.ca/travelling/advisories>

Canada has 4 Advisory Levels:

Level 1 - Practise usual precautions

Travel health notices advise practising usual travel health precautions. For example, notices at this level may remind travellers about routine vaccinations, highlight the importance of hand washing, or recommend protective measures to avoid mosquito bites.

Level 2 - Practise special precautions

Travel health notices recommend that travellers practise special health precautions, such as receiving additional vaccinations. A notice at this level would be issued if there is an outbreak in a limited geographic location, a newly identified disease in the region or a change in the existing pattern of disease.

Level 3 - Avoid non-essential travel

Travel health notices include a warning to avoid non-essential travel in order to protect the health of Canadian travellers and the Canadian public. The notice outlines specific precautions to take when visiting the region and what to do if you become ill during or after travel. A notice at this level would be issued during a large-scale outbreak in a large geographic area, or if there is increased risk to the traveller and an increased risk of spreading disease to other groups including the Canadian public.

Conseils aux voyageurs et avertissements

Les Conseils aux voyageurs et avertissements sont la source d'information officielle du gouvernement du Canada selon la destination. Ceux-ci vous offrent des conseils importants afin de vous aider à prendre des décisions éclairées et à voyager en toute sécurité à l'étranger.

Quelle que soit votre destination, vous devriez consulter la page Conseil aux voyageurs et avertissements propre à votre destination à deux reprises : au moment de planifier votre voyage, puis juste avant de partir, car les conditions de sécurité ont pu changer entre le moment de vos préparatifs et la date de votre départ.

<https://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>

Le Canada compte 4 niveaux de conseil :

Niveau 1 - Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage

Au niveau 1, il est recommandé dans les conseils de santé aux voyageurs de prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage. On rappellera aux voyageurs, par exemple, de recevoir les vaccins systématiquement recommandés, on soulignera l'importance du lavage des mains ou l'on recommandera des mesures de protection pour éviter les piqûres de moustiques.

Niveau 2 - Prendre des précautions sanitaires spéciales

Au niveau 2, il est recommandé dans les conseils de santé aux voyageurs de prendre des précautions sanitaires spéciales, p. ex. recevoir des vaccins supplémentaires. On diffusera ce type de conseils de niveau 2 si une région géographique restreinte est touchée par une éclosion, si une nouvelle maladie survient dans la région ou s'il y a un changement de la configuration actuelle de la maladie.

Niveau 3 - Éviter tout voyage non essentiel

Au niveau 3, il est recommandé dans les conseils de santé aux voyageurs d'éviter tout voyage non essentiel dans le but de protéger la santé de la population et des voyageurs canadiens. Les voyageurs sont informés des précautions particulières à prendre lorsqu'ils visitent une région donnée et de ce qu'ils doivent faire s'ils tombent malades durant ou après le voyage. On diffusera ce type de conseils de niveau 3 si une vaste région géographique est touchée par une éclosion de grande envergure, si le voyageur est exposé à un risque accru et s'il risque davantage de transmettre

la maladie à d'autres groupes, y compris à la population canadienne.

Level 4 - Avoid all travel

Advises travellers to avoid all travel in order to protect the health of the Canadian public. A notice at this level would be issued if there is a high risk of spread of disease to the general public regardless of measures taken while travelling. Avoiding travel will limit the spread of the disease in Canada and internationally.

<https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice>

ECRC-SIMEC Travel Recommendations:

ECRC-SIMEC has a transition plan that identifies 4 levels. All travel is guided as per the plan. Before traveling employees should confirm transition level and guide themselves accordingly.

To support travel and minimize the spread of COVID-19, ECRC-SIMEC has developed a Mobilization guide:
See attached Annex 3 – Mobilization document

Niveau 4 - Éviter tout voyage

Au niveau 4, on recommande aux voyageurs d'éviter tout voyage dans le but de protéger la santé de l'ensemble de la population du Canada. On diffusera ce type de conseils de niveau 4 s'il existe un risque accru de transmettre la maladie à l'ensemble de la population, indépendamment des mesures prises pendant le voyage. Le fait d'éviter tout voyage limitera la propagation de la maladie au Canada et à l'échelle mondiale.

<https://voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/conseils-sante-voyageurs>

Recommandations de déplacements d'ECRC-SIMEC :

ECRC-SIMEC a un plan de transition qui identifie 4 niveaux. Tous les déplacements sont guidés selon le plan. Avant de voyager, les employés doivent confirmer le niveau de transition et se guider en conséquence.

Pour soutenir les déplacements et minimiser la propagation de COVID-19, ECRC-SIMEC a élaboré un guide de mobilisation :
Voir annexe 3 ci-jointe - Document de mobilisation

Taking Care of your Mental Health

FEELINGS OF FEAR, STRESS AND WORRY ARE NORMAL IN A CRISIS

The COVID-19 pandemic is new and unexpected. This situation can be unsettling and can cause a sense of loss of control. It is normal for people and communities to feel sad, stressed, confused, scared or worried. People may react in different ways. Some common feelings may include:

- Fear of becoming ill or infected with COVID-19, or infecting others
- A sense of being socially excluded or judged by others
- Fear of being separated from loved ones due to isolation or physical distancing
- Feelings of helplessness, boredom, loneliness and depression as a result of isolation or physical distancing
- Fear of losing your job or not being able to work and struggling financially
- Concern about your children's education and wellbeing

CARE FOR YOUR MENTAL AND PHYSICAL WELLBEING

- Stay informed but take breaks from social media, watching, reading, or listening to news stories
- Practice physical distancing, but stay connected. Talk to friends or family about your feelings and concerns through email, phone calls, video chats and social media platforms
- Practice mindfulness. Take deep breaths, stretch or meditate
- Try to eat healthy meals, exercise regularly, and get plenty of sleep
- Consider how to take advantage of any unexpected flexibility in your daily routine
- Focus on the positive aspects of your life and things you can control
- Be kind and compassionate to yourself and others
- If you can, minimize substance use. If you do use substances, practice safer use and good hygiene

YOU'RE NOT ALONE—ASK FOR HELP IF YOU FEEL OVERWHELMED

If you need additional support, call your primary health provider, a registered psychologist or other mental health provider in your community.

You can also speak to a colleague or to your Manager.

Prendre soin de votre santé mentale

IL EST NORMAL DE RESSENTIR DE LA PEUR, DU STRESS ET DE L'INQUIÉTUDE EN TEMPS DE CRISE

La pandémie de COVID-19 est nouvelle et inattendue. Cette situation peut être déstabilisante et provoquer un sentiment de perte de contrôle. Il est normal pour les individus et les collectivités de ressentir de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur et de l'inquiétude. Chacun peut réagir différemment. Parmi les sentiments les plus courants, notons :

- La peur de devenir malade ou infecté par le virus de la COVID-19, ou encore d'infecter les autres
- Le sentiment d'être exclu ou jugé par les autres
- La peur d'être séparé de ses proches en raison de l'isolement ou de l'éloignement physique
- Le sentiment de désespoir, d'ennui, de solitude et de dépression découlant de l'isolement ou de l'éloignement physique
- La peur de perdre son emploi ou de ne pas pouvoir travailler, et d'avoir des difficultés financières
- Des préoccupations concernant l'éducation et le bien-être des enfants

VEILLEZ À VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE

- Restez informé, mais accordez-vous des répit des médias sociaux, des journaux et des bulletins d'information.
- Pratiquez l'éloignement physique, mais gardez contact avec les autres. Faites part à vos amis et à votre famille de vos sentiments et de vos préoccupations par courriel, au téléphone, dans des clavardages vidéo et sur les plateformes des médias sociaux.
- Pratiquez la pleine conscience. Prenez des respirations profondes, faites des étirements ou pratiquez la méditation.
- Essayez de manger des repas sains, faites de l'exercice régulièrement et faites le plein de sommeil.
- Examinez comment vous pouvez tirer avantage de la flexibilité inattendue dans votre routine quotidienne.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.
- Faites preuve de bienveillance et d'empathie envers vous-même et les autres.
- Dans la mesure du possible, réduisez au minimum votre consommation de substances. Si vous en consommez, assurez-vous de le faire de façon sécuritaire et d'observer de bonnes pratiques d'hygiène.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL – DEMANDEZ DE L'AIDE SI VOUS VOUS SENTEZ DÉPASSÉ

Si vous avez besoin de soutien, communiquez avec votre fournisseur de soins principal, un psychologue agréé ou un autre professionnel de la santé mentale de votre collectivité.

Vous pouvez aussi parler à un collègue ou à votre supérieur..

Health Organization Links

The World Health Organization:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Canada Public Health:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

Center for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

(Travel) Canada Boarder Service Agency:

<https://www.cbsa-asfc.gc.ca/menu-eng.html>

Telehealth Lines

If you are concerned that you may have been exposed to, or are experiencing symptoms of COVID-19, please contact your local Telehealth line:

Ontario: 1 866 797-0000

Quebec: 1 877 644-4545

Nova Scotia: 811

Newfoundland: 811

CRISIS SERVICES CANADA

1-833-456-4566

Available to all Canadians seeking support. Visit Crisis Services Canada for the distress centres and crisis organizations nearest you.

KIDS HELP PHONE

1-800-668-6868 or Text CONNECT to 686868

Available to young Canadians between 5–29 years old who are seeking 24-hour confidential and anonymous care with professional counsellors.

Liens des organisations de santé

L'Organisation mondiale de la santé:

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Agence de la santé publique du Canada:

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>

Center for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

(Voyage) Agence des services frontaliers du Canada:

<https://www.cbsa-asfc.gc.ca/menu-fra.html>

Lignes de télésanté

Si vous croyez avoir été exposé à la COVID-19 ou si vous en ressentez les symptômes, veuillez contacter votre ligne locale de télésanté:

Ontario : 1 866 797-0000

Québec : 1 877 644-4545

Nouvelle-Écosse : 811

Terre-Neuve : 811

SERVICES DE CRISES DU CANADA

1-833-456-4566

Service offert à tous les Canadiens ayant besoin de soutien. Consultez le site Services de crises du Canada pour trouver les centres d'aide en cas de détresse et les organisations d'intervention en cas de crise les plus près de chez vous.

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Composez le 1 800 668-6868 ou textez PARLER au 686868

Service offert en tout temps aux jeunes Canadiens âgés de 5 à 29 ans qui ont besoin d'un service d'intervention professionnelle. Téléchargez l'appli Toujours à l'écoute pour obtenir plus de soutien.

Be Aware and Stay Informed

Please use reliable resources such as the links provided above for facts about COVID-19. Informing yourself with unreliable resources will only cause stress and misinformation. If in doubt, contact your supervisor.

SCAM ALERT

Beware of fraudulent schemes implying association with any large health organization or malicious emails phishing for sensitive information. There are some cases of scammers asking for donations towards COVID-19 emergency funds. Please be aware.

Soyez vigilants et restez informés

Veillez utiliser des ressources fiables telles que les liens fournis ci-dessus pour les données concernant la COVID-19. Vous informer avec des sources peu fiables ne fera que causer du stress et de la désinformation. En cas de doute, contactez votre supérieur.

ALERTE AUX SCAMMES

Méfiez-vous des stratagèmes frauduleux impliquant une association avec une grande organisation de santé ou des courriels malveillants qui cherchent à obtenir des informations sensibles. Il existe des cas de fraudeurs demandant des dons pour les fonds d'urgence de COVID-19. Soyez vigilants.