

COVID-19: STOP THE SPREAD



GOOD HYGIENE PRACTICES AND COUGH/SNEEZE ETIQUETTE

To help keep the work environment safe from COVID-19, the promotion of good hand hygiene and cough/sneeze etiquette is an easy way that everyone can participate.

Healthy greetings

Avoid greetings that involve close contact, including hand shaking. This may feel strange at first but is an integral part of hand hygiene during a pandemic.

Practicing Cough/Sneeze etiquette

Cough or sneeze into the crook of the elbow, rather than the hand, to cover the nose and mouth when sneezing or coughing.

Other considerations for workplaces include:

- use of no-touch sinks, soap dispensers and hand dryers/towels and garbage cans
- a well stocked supply of liquid soaps, hand sanitizers and paper towels
- checking dispensers periodically
- frequent disinfecting of sinks and common touch surfaces such as doorknobs, counters, fridge handles, light switches and water fountains etc.



Frequently washing hands.

The best way to clean and disinfect hands all at once is to use soap and water. Although a practical alternative, sanitizers should not be used as a replacement for regular hand washing, especially when hands are visibly soiled as this can reduce their effectiveness.



Hand washing should occur:

- before leaving home, upon arrival at work, and before leaving from work
- after using the washroom
- after using shared equipment and objects, or touching common surfaces
- after sneezing or coughing into your hand or arm

Whether you use soap and water or sanitizer, it should take a minimum of 20 seconds, and involve vigorous scrubbing of all parts of the hand, including the back and nails.

Hand drying is an important part of the process and shouldn't be skipped.

STOPPONS LA PROPAGATION DE LA COVID-19



PRATIQUES D'HYGIÈNE RECOMMANDÉES

Pour aider à protéger l'environnement de travail contre la COVID-19, tout le monde peut adopter de bonnes règles d'hygiène des mains et des techniques pour tousser ou éternuer.

Salutations sécuritaires

Évitez les salutations qui impliquent un contact étroit, comme de se serrer la main. Cela vous paraîtra étrange au début, mais c'est essentiel en période de pandémie.

Techniques pour tousser et éternuer

Toussez ou éternuez dans le creux du coude, plutôt que dans la main, pour bien couvrir le nez et la bouche.

Autres points à considérer en milieu de travail :

- l'utilisation d'éviers, de distributeurs de savon, de sèche-mains/serviettes et de poubelles sans contact
- un bon approvisionnement en savon liquide, désinfectant pour les mains et serviettes en papier
- la vérification périodique des distributeurs
- la désinfection fréquente des éviers et des surfaces touchées couramment (poignées de porte et de réfrigérateur, comptoirs, interrupteurs d'éclairage, fontaines à eau, etc.)



Se laver fréquemment les mains

La meilleure façon de nettoyer et de désinfecter ses mains est d'utiliser du savon et de l'eau. Le désinfectant, bien qu'il offre une solution de recharge pratique, ne doit pas remplacer le lavage régulier des mains, en particulier lorsque celles-ci sont visiblement sales. La saleté rend le désinfectant moins efficace.



Vous devez vous laver les mains :

- avant de quitter la maison, à l'arrivée au travail et avant de quitter le travail
- après avoir utilisé les toilettes
- après avoir utilisé de l'équipement ou des objets partagés, ou touché des surfaces communes
- après avoir toussé ou éternué dans votre main ou votre bras

Que vous utilisiez de l'eau et du savon ou un désinfectant, frottez vigoureusement toutes les parties de la main (y compris le dos et les ongles) pendant au moins 20 secondes.

Ne sautez pas le séchage des mains; c'est une étape importante de la procédure.