

# FICHES-RESSOURCES POUR LES ENTREPRISES ET LES TRAVAILLEURS

## SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE RETOUR AU TRAVAIL COVID-19

Direction des relations avec  
les travailleurs dans les entreprises

**1<sup>er</sup> mai 2020**

# SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE

## RETOUR AU TRAVAIL COVID-19

### ENSEMBLE, AVEC LES TRAVAILLEURS

Créé en juin 1983, le Fonds de solidarité FTQ est une société de capital de développement qui fait appel à l'épargne et à la solidarité de l'ensemble de la population québécoise. Sa mission principale consiste à contribuer à la croissance économique du Québec en créant, en maintenant ou en sauvegardant des emplois au moyen d'investissements dans les entreprises de l'ensemble des secteurs d'activité de l'économie québécoise.

Ainsi, le Fonds agit comme un partenaire pour ses entreprises. Il partage ses succès et reste ouvert et à l'écoute de ses préoccupations.

Présentement, la COVID-19 est un enjeu économique et social majeur pour tous. Le retour au travail devra être réalisé en fonction de critères de santé-sécurité et de mieux-être.

Pour soutenir ses partenaires, le Fonds a donc développé cette fiche à l'attention des entreprises et de leurs salariés. Nous la mettrons à jour aussi souvent que possible.

Cette fiche n'a pas la prétention d'être complète, mais se veut un outil de références pour un retour au travail sécuritaire. Elle rassemble des sites officiels qui sont mis à jour régulièrement en tenant compte des mesures particulières à la situation ou des changements législatifs dans le cadre de la COVID-19.

**Nous sommes d'avis que bien préparer la relance des entreprises en considérant l'impact de la crise actuelle sur les travailleurs favorisera son succès.**

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>2</b>
---------------------------	----------

## **DIFFÉRENTES RESSOURCES**

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail .....	4
Institut de recherche Robert-Sauvé en sécurité du travail.....	5
Institut national de santé publique du Québec.....	6
Ordre des conseillers en ressources humaines agréés.....	7
Empreinte Humaine .....	8
Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail .....	9
Associations sectorielles paritaires.....	10
Agence de la santé publique du Canada .....	11
Québec.ca .....	12

## **AIDE PSYCHOSOCIALE**

Banque alimentaire.....	13
Violence conjugale .....	13
Prévention du suicide .....	14
Santé mentale .....	16
Dépendances.....	16

# COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL

CNESST - 2020

## RÉSUMÉ :

La CNESST administre le régime de santé et de sécurité du travail au Québec. Elle offre des services en prévention, en réadaptation et en indemnisation.

### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

- [Questions et réponses – COVID-19](#)
- [Mesures d'assouplissement pour les employeurs et les travailleurs dans le contexte de la COVID-19](#)
- [GUIDE COVID-19 – Chantiers de construction](#)
- [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur du commerce de détail – COVID-19](#)
- [Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour le secteur manufacturier – COVID-19](#)

### AIDE-MÉMOIRES POUR TOUS LES SECTEURS

- Risques psychosociaux liés au travail  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 951 Ko\)](#)
- Réouverture du milieu de travail  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 964 Ko\)](#)
- Exclusion des lieux de travail (isolement des travailleurs)  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 950 Ko\)](#)
- Distanciation physique en milieu de travail  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 959 Ko\)](#)
- Hygiène et étiquette respiratoire  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 952 Ko\)](#)
- Liste de vérifications quotidiennes  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 945 Ko\)](#)
- Salubrité de l'environnement  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 950 Ko\)](#)
- Mesures mises en place par l'employeur dans le contexte de la COVID-19  
[Télécharger l'aide-mémoire \(PDF | 954 Ko\)](#)

# INSTITUT DE RECHERCHE ROBERT-SAUVÉ EN SÉCURITÉ DU TRAVAIL

IRSST - 2020

## RÉSUMÉ :

Pour contribuer à la lutte contre la pandémie COVID-19 qui sévit partout dans le monde, l'IRSST met à profit son expertise en santé et en sécurité du travail (SST).

### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

- [Accès gratuit pour certaines normes de divers types de fournitures médicales](#)
- [Aide à la planification de la reprise des activités dans les PME québécoises](#)
- [Alternatives à la solution Bitrex \(benzoate de dénatonium\) pour les essais d'ajustement des appareils de protection respiratoire](#)
- [Désinfection des appareils de protection respiratoire réutilisables \(APR\) en élastomère](#)
- [Que faire en cas de pénurie d'appareils de protection respiratoire de type N95?](#)
- [Recommandations à l'intention des thanatopracteurs](#)
- [Recommandations pour amoindrir l'exposition du personnel de caisse dans les commerces](#)
- [Recommandations pour réduire l'exposition et la contamination des travailleurs dans les commerces essentiels](#)

# INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

INSPQ - 2020

## RÉSUMÉ :

Centre d'expertise et de référence en santé publique.

### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

- [COVID-19 santé au travail](#)
- [Recommandations intérimaires à l'intention des travailleurs agricoles en productions maraîchères et animales](#)

## ORDRE DES CONSEILLERS EN RESSOURCES HUMAINES AGRÉÉS

CRHA - 2020

### RÉSUMÉ :

#### COVID-19 et santé-sécurité au travail

Le CRHA transmet des ressources et des outils nécessaires pour vous aider à la gestion de cette pandémie de façon sécuritaire au sein de votre organisation.

#### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

- [Gérer le retour au travail. Informations et recommandations à l'attention des employeurs](#)
- [Gérer dans un contexte jamais vécu auparavant!](#)
  - Comment arriver à garder le focus ?
  - Comment gérer son anxiété et celle de son équipe ?
  - Comment entretenir une proximité sociale malgré la distanciation physique ?
  - Comment favoriser la productivité en tenant compte de cette réalité ?
- [Spécial COVID-19 : dispositions en matière de santé et sécurité et droit de refus](#)
- [Veiller à la santé et à la sécurité de ses employés au temps de la COVID-19](#)
- [Santé et sécurité au travail au temps du COVID-19 : questions et réponses](#)
- [Spécial COVID-19 : responsabilités de l'employeur et droits des employés](#)
- [La gestion du stress et de l'anxiété en temps de pandémie](#)
- [Le harcèlement psychologique au travail à l'ère de la pandémie](#)

## **EMPREINTE HUMAINE**

CABINET-CONSEIL EN QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)  
ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) - 2020

### **RÉSUMÉ :**

Empreinte Humaine est un cabinet spécialisé sur les risques psychosociaux au travail et la qualité de vie au travail. Il propose des solutions innovantes pour améliorer le bien-être, le bien-vivre et le bien-faire qui sont au cœur de la santé de vos collaborateurs et de l'efficacité durable de votre entreprise.

### **DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS**

Accès rapide à la fiche détaillée ainsi qu'un article sur le télétravail :

- [Comment préparer la reprise progressive du travail à la suite du COVID-19 ?](#)
- [Télétravail : Humanisme et rigueur de la part de l'employeur à l'heure de la pandémie](#)

# CENTRE CANADIEN D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

CCHST - 2020

## RÉSUMÉ :

Le CCHST est la ressource nationale du Canada en matière d'avancement de la santé et de la sécurité au travail.

### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

- [Fiches-conseils en temps de pandémie \(COVID-19\)](#)
- [Éclosions de grippe et de maladies infectieuses](#)
- [Comment les milieux de travail peuvent se préparer et se protéger](#)

## ASSOCIATIONS SECTORIELLES PARITAIRES

ASP - 2020

### RÉSUMÉ :

C'est une organisation qui offre des services d'information, de formation, d'assistance technique et de recherche ainsi que du développement. Exclusivement à la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

#### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

- [Secteur de l'administration provinciale \(APSSAP\)](#)  
Clientèle : La Sûreté du Québec, la Commission des droits de la personne, etc.
- [Secteur des affaires municipales \(APSAM\)](#)  
Clientèle : Les services municipaux au Québec.
- [Secteur des affaires sociales \(ASSTSAS\)](#)  
Clientèle : Cabinets de médecins, physiothérapeute, optométriste, pratique de la médecine dentaire, etc.
- [Secteur de la fabrication d'équipement de transport et de machines \(ASFETM\)](#)  
Clientèle : entreprises qui fabriquent de l'équipement pour le transport et les machines.
- [Secteur du transport et de l'entreposage \(VIAPRÉVENTION\)](#)  
Clientèle : Entreprises du secteur du transport et de l'entreposage (PRÉVENTEX)
- [Secteur du textile et de la bonneterie](#)  
Clientèle : Les entreprises dans les domaines suivants; fibres, tissage, tapis, tissus, finition, produits de premiers soins et tricotage.

**RÉSUMÉ :**

L'Agence de la santé publique du Canada aide les Canadiens et Canadiennes à améliorer leur santé.

**DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS**

Accès rapide aux liens des sites pour le sujet suivant :

➤ [Ressources de sensibilisation](#)

## RÉSUMÉ :

Site officiel du gouvernement du Québec.

### DES CONSEILS ET DES OUTILS UTILES POUR VOUS

Accès rapide aux liens des sites pour les sujets suivants :

➤ [Stress, anxiété et déprime en contexte de pandémie](#)

- Quelles sont les différentes réactions possibles en contexte de pandémie ?
- Que faire pour atténuer les manifestations reliées au stress, à l'anxiété ou à la déprime ?
- Quand devient-il nécessaire de demander de l'aide ?

➤ [Santé et services sociaux Québec](#)

- [Protégeons-nous contre la COVID-19 – Port du masque](#) (affiche)
- [Le deuil chez l'enfant et l'adolescent](#) (affiche)
- [Rester en contact virtuellement](#) (affiche)
- [On protège aussi sa santé mentale - Rester informé](#) (affiche)

## AIDE PSYCHOSOCIALE

Vous n'êtes pas seul! Plusieurs ressources utiles peuvent venir en aide aux travailleurs dans différents aspects de leur vie professionnelle, familiale et personnelle. N'hésitez pas à les faire connaître. En contribuant à maintenir une qualité de vie pour vos travailleuses et travailleurs, vous aidez aussi leur famille.

### BANQUE ALIMENTAIRE

**NOM DU DOCUMENT/SITE**

<https://www.banquesalimentaires.org/>

**ORGANISME**

Banques alimentaires du Québec

**RÉSUMÉ :**

Voici un répertoire des différentes ressources offrant de l'aide alimentaire au Québec.

### VIOLENCE CONJUGALE

**NOM DU DOCUMENT/SITE**

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

**ORGANISME**

SOS violence conjugale

**RÉSUMÉ :**

SOS violence conjugale offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24 heures par jour et 7 jours par semaine aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique.

Téléphone : **1 800 363-9010**

#### NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://www.alliance2e.org/wordpress/>

#### ORGANISME

L'Alliance

#### RÉSUMÉ :

L'Alliance des maisons d'hébergement de 2<sup>e</sup> étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale est un regroupement provincial de 23 maisons réparties dans 12 régions du Québec. Outre l'accès à un logement sécuritaire, confidentiel et abordable, plusieurs services d'aide et d'accompagnement sont offerts.

**S.O.S. violence conjugale** : de l'aide au bout du fil 24 heures sur 24

Sans frais : **1 800 363-9010** Région de Montréal : **514 873-9010**

## PRÉVENTION DU SUICIDE

#### NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.aqps.info/>

#### ORGANISME

Service de prévention du suicide

#### RÉSUMÉ :

Organisme œuvrant en prévention du suicide.

Service ouvert 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Si vous n'allez pas bien, ou si un proche, un employé ou un client vous inquiète, vous aurez accès à un intervenant spécialisé pour vous aider. De plus, le site offre, en liste par région, des ressources en prévention du suicide.

Téléphone : **1 866 APPELLE**

#### NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.teljeunes.com/>

#### ORGANISME

Tel-Jeunes

#### RÉSUMÉ :

Tel-Jeunes est disponible 365 jours par année, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. C'est un service d'écoute active qui permet aux jeunes de ventiler leur vécu et de se délester d'une charge émotive pour qu'ils soient amenés à trouver leurs propres solutions (intimidation, amour, sexualité, anxiété, amis, famille, dépendance, etc.)

Téléphone: **1 800 263-2266**

Texto: **514 600-1002**

**NOM DU DOCUMENT/SITE**

<http://tel-ecoute.org/>

**ORGANISME**

Tel-Écoute  
Tel-Aînés

**RÉSUMÉ :**

Les lignes d'écoute Tel-Écoute et Tel-Aînés sont disponibles de 10 h à 22 h, 7 jours par semaine. Ce sont des services d'écoute active qui permettent à toute personne de 18 ans et plus qui en a besoin de ventiler son vécu et de se délester d'une charge émotive pour qu'elle soit amenée à trouver ses propres solutions.

Tel-Écoute : **514 493-4484**

Tel-Aînés : **514 353-2463**

**NOM DU DOCUMENT/SITE**

<https://jeunessejecoute.ca/simplifier/ressources/ressources-pour-adultes-aidants/etre-la-pour-les-jeunes-durant-la-crise-de-la-covid-19/>

**ORGANISME**

Jeunesse, J'écoute

**RÉSUMÉ :**

Ce site se penche sur comment se portent les jeunes dans le contexte de la COVID-19. Partout dans le monde, le niveau de stress, de peur et d'anxiété augmente. Il est donc naturel que vous et les jeunes que vous côtoyez ayez des questions et préoccupations concernant le nouveau coronavirus et ses conséquences. Jeunesse, J'écoute offre des astuces en lien avec cette situation inédite.

Téléphone : **1 800 668-6868**

**NOM DU DOCUMENT/SITE**

<https://www.centredecrise.ca/listecentres/>

**ORGANISME**

Regroupement des services  
d'intervention de crise du Québec

**RÉSUMÉ :**

Le regroupement vise à fournir l'accès à des services de crise de qualité à la population du Québec, dans l'ensemble de ses régions.

Les services sont offerts gratuitement à toutes personnes adultes âgées de 18 ans et plus vivant une situation de crise, à risque de suicide ou non, ainsi qu'à leurs proches.

## SANTÉ MENTALE

### SANTÉ PUBLIQUE

#### NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.esantementale.ca/>

#### ORGANISME

eSanté Mentale

#### RÉSUMÉ :

Site d'orientation de service en santé mentale offert par région. Tous les types de services sont couverts.

### TROUBLES ET DÉPRESSION

#### NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.revivre.org/>

#### ORGANISME

Revivre

#### RÉSUMÉ :

Organisme présent pour toute personne touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire.

Téléphone : **1 866 REVIVRE (738-4873)**

## DÉPENDANCES

### DROGUES

#### NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://www.drogue-aidereference.qc.ca>

#### ORGANISME

Drogue : aide et référence (DAR)

#### RÉSUMÉ :

Drogue : aide et référence (DAR) offre soutien, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec.

Accessible 24 heures par jour et 7 jours par semaine, le service téléphonique spécialisé est bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

Téléphone : **1 800 265-2626**

## JEU

### NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://aidejeu.ca/>

### ORGANISME

Jeu aide et référence

### RÉSUMÉ :

Jeu : aide et référence (JAR) offre soutien, information et référence aux personnes concernées par le jeu excessif, et ce, à travers tout le Québec.

Le service téléphonique est disponible 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Téléphone : **1 800 461-0140**

## FINANCES PERSONNELLES

### NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://www.toutbiencalcule.ca/>

### ORGANISME

Les associations de consommateurs du Québec

### RÉSUMÉ :

Cette porte d'entrée donne accès à des services spécialisés en finances personnelles offerts par les associations, propose des outils adaptés, et à travers les différentes sections, offre une information claire, objective et critique afin de guider vers de meilleurs choix de consommation et une meilleure santé financière. Il donne aussi le répertoire de toutes les ACEF (associations coopératives d'économie familiale) au Québec.

## RESSOURCES

### NOM DU DOCUMENT/SITE

[Répertoire des ressources en dépendances \(2020\)](#)

### ORGANISME

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

### RÉSUMÉ :

Ce répertoire s'adresse à toute personne susceptible de référer des individus aux prises avec un problème de dépendance. Par région socio-sanitaire du Québec, vous y trouverez :

- une liste détaillée de chacune des ressources
- la nature des services offerts
- les services disponibles en langue anglaise ou autre.