



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Changer les mentalités

Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Télétravail temporaire en réponse à la pandémie

Préparé par:

Liz Horvath
Gestionnaire, Santé mentale en milieu de travail
Changer les mentalités
Commission de la santé mentale du Canada



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Changer les mentalités

Télétravail temporaire en réponse à la pandémie

Pendant la réponse à une pandémie, de nombreuses organisations mettent en place des procédures de télétravail. Ces procédures ne tombent généralement pas sous les politiques de télétravail habituel ou de milieu de travail flexible. Ces procédures viennent en réponse au besoin de soutenir les employés à se protéger et à protéger autrui de l'infection. Les employés font du télétravail, et gèrent aussi d'autres aspects de la réponse globale à la pandémie, comme l'isolement, la quarantaine au besoin, l'aide aux autres dans le foyer, l'école à la maison des enfants, le partage d'Internet et de l'espace de travail avec d'autres personnes dans le foyer, le contact avec les autres par voie virtuelle, les courses et l'approvisionnement, etc.

Il est important de soutenir la santé et la sécurité physiques et psychologiques des employés dans leurs efforts de télétravail.

L'aide-mémoire de santé et sécurité présent peut servir à rassembler des commentaires des employés pour les aider à satisfaire à leurs besoins. Il repose sur les grands facteurs applicables en milieu de travail décrits dans la Norme du Canada en matière de santé et sécurité psychologiques en milieu de travail et les principes de gestion de la santé et de la sécurité au travail.

La santé et la sécurité des travailleurs qui font du télétravail relève de la responsabilité de l'employeur et de l'employé.

Comment utiliser cet aide-mémoire

Donnez un exemplaire de cet aide-mémoire aux employés qui font du télétravail en réponse à la pandémie. L'aide-mémoire peut être distribué aux employés par leur supérieur hiérarchique ou par le comité de santé et sécurité. Demandez aux employés de consulter le document et de fournir leurs réponses aux recommandations. Cet aide-mémoire doit être rempli sur la base du volontariat. L'employé peut décider de remplir le formulaire en tout ou en partie ou pas du tout. Cela protégera les renseignements personnels de l'employé et atténuera tout stress venant du fait de remplir le formulaire dans des conditions déjà éprouvantes, tout en faisant votre due diligence pour donner de l'information et des ressources aux employés. Les employés doivent ensuite rendre le document à leur supérieur et inclure une copie au comité.

Il est possible de demander aux employés d'envoyer des photos ou des faire des vidéoconférences pour donner plus de détails et d'information afin d'aider à mieux comprendre et déterminer les soutiens dont ils ont besoin. Les employés peuvent refuser de donner des photos ou des vidéos de leur espace de travail à la maison sans que cela n'affecte le soutien nécessaire qu'ils recevront. L'information rassemblée ne sera partagée qu'avec les personnes chargées de donner du soutien : supérieurs, comité de santé et sécurité, RH, et installations, par exemple.

Le supérieur prendra contact avec l'employé pour parler de tout suivi ou de toute disposition

Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Merci de prendre le temps d'étudier l'information contenue dans cet aide-mémoire. En soutien et par respect pour votre confidentialité, nous vous encourageons à participer à ce processus à un niveau qui vous semble confortable, ce niveau étant laissé complètement à votre discrétion.

Une fois l'aide-mémoire rempli, veuillez le remettre à votre supérieur et au comité de santé et sécurité. Dans le cas où nous aurions besoin de plus d'information, nous pourrions vous demander d'envoyer des photos de votre espace de travail (ou de certaines parties de votre espace de travail) pour nous aider à mieux comprendre et à déterminer les soutiens dont vous avez besoin. Toute photo ou tout document supplémentaire que vous enverrez pourra être vu par votre supérieur, le comité, les installations ou les ressources humaines. L'aide-mémoire rempli, ainsi que tout document à l'appui (comme les photos) seront conservés dans votre dossier. Vous pouvez adresser vos questions à votre supérieur.

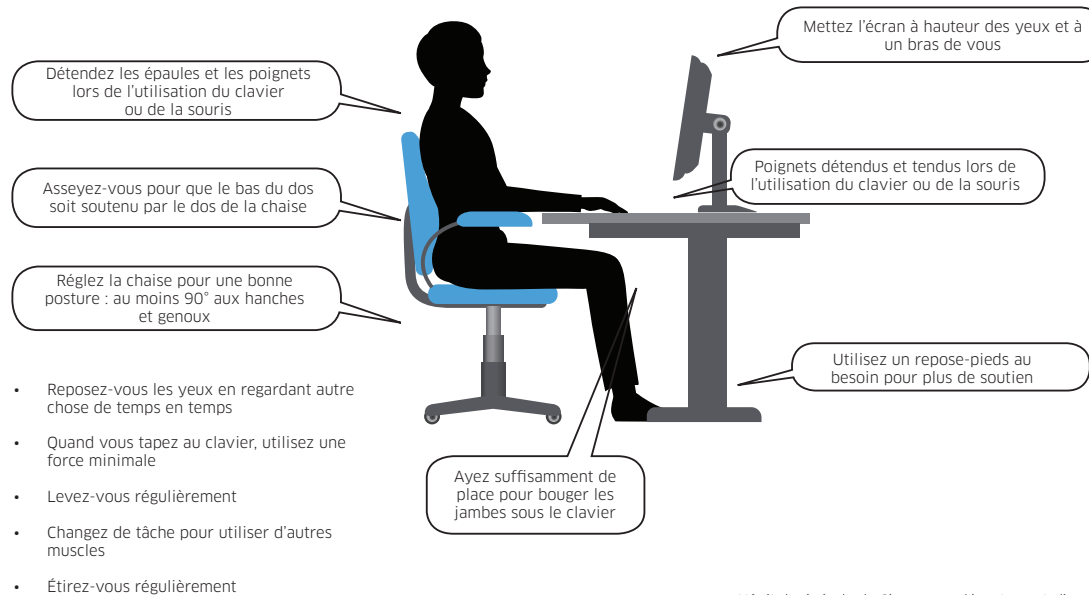
Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Nom de l'employé :

Nom du supérieur :

Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Conseils d'ergonomie au bureau



Hôpital générale de Singapour, département d'ergothérapie

Ergonomie	Guide	O/N	Commentaires
Si vous avez accès à un bureau, votre espace de travail correspond-il aux conseils de la photo ci-dessus?	Voir photo ci-dessus		

Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Ergonomie	Guide	O/N	Commentaires
Si vous n'avez pas accès à un bureau, êtes-vous en mesure de travailler de façon à réduire la tension sur les muscles et les articulations?	<p>Conseils pour réduire la tension sur les muscles et les articulations :</p> <ul style="list-style-type: none">• Étirez-vous, levez-vous et faites des pauses souvent• Adoptez une bonne posture• Marchez un peu• Limitez votre utilisation du téléphone; tension sur le cou <p>Consultez les lignes directrices d'ergonomie en cas de télétravail temporaire</p>		
Avez-vous accès à une chaise réglable fonctionnant bien?	<p>Lien : Réglage des chaises de bureau</p>		
Avez-vous pu éliminer les reflets de votre écran d'ordinateur?	<p>Conseils pour réduire les reflets :</p> <ul style="list-style-type: none">• Déplacez l'écran si possible• Réglez la clarté et le contraste de l'écran• Abaissez les lumières• Adaptez les rideaux		
Le niveau de bruit autour de votre espace de travail (bruit ambiant et environnemental) est-il gérable?			



Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Sécurité électrique	Guide	O/N	Commentaires
Avez-vous une protection en cas de surtension pour votre matériel électrique?	Lien : Conseils sur les barres de surtension		
Avez-vous une prise à la terre sur toutes vos prises, et sont-elles surchargées?	Voir le lien ci-dessus		
Vos câbles sont-ils sécurisés? Empêchez-les-vous de causer un risque de tomber?			
Le matériel est-il éteint lorsque vous ne l'utilisez pas?			
Avez-vous une bonne circulation de l'air autour de votre matériel?	Conseils pour une bonne circulation de l'air : <ul style="list-style-type: none">• Les ventilateurs ne sont ni bloqués ni sous des couvertures/serviettes• Les appareils ne sont pas laissés près de sources de chaleur		

Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Préparation et réponse aux urgences	Guide	O/N	Commentaires
Connaissez-vous la procédure à suivre si vous ou quelqu'un chez vous avez des symptômes d'infection au coronavirus?	Lien : Que faire si vous tombez malade		
Avez-vous un plan d'évacuation en cas d'incendie?	Lien : Plan d'évacuation de votre domicile en cas d'incendie		
Connaissez-vous les numéros d'urgence (pompiers, ambulance, police, centre antipoison, etc.)?	Lien : Numéros d'urgence à Ottawa		
Avez-vous des détecteurs de fumée à chaque étage en bon état de fonctionnement?			
Avez-vous des détecteurs de monoxyde de carbone en bon état de fonctionnement?			
Si vous faites du télétravail seul, avez-vous une procédure en place de vérification systématique des présences?	Lien : Travailler en isolement		
Avez-vous une trousse de premiers secours?			



Guide d'information et aide-mémoire sur la santé et la sécurité

Sécurité chimique et biologique	Guide	O/N	Commentaires
Connaissez-vous les procédures de sécurité sur l'utilisation des masques et appareils respiratoires au cas où vous en auriez besoin?	Lien : Masques Lien : Appareils respiratoires		
Connaissez-vous les procédures de sécurité pour retirer et jeter des gants de protection afin d'éviter la contamination de la peau après utilisation?	Lien : Comment retirer des gants		
Savez-vous comment utiliser et entreposer vos produits chimiques ménagers?	Lien : Comment utiliser des produits chimiques ménagers en toute sécurité		

Politiques	Guide	O/N	Comments
Connaissez-vous et avez-vous accès aux politiques sur le harcèlement, la discrimination et la violence au travail?			
Connaissez-vous le processus de rapport d'incident/accident?			

Merci de votre
participation