

COVID-19 Solutions pratiques basées sur les connaissances fondamentales de la santé publique pour la maison et les milieux de travail



Puisque le virus se trouve dans l'air, que faire pour l'éviter?

Bien qu'ils soient essentiels, les vaccins ne suffisent pas à nous protéger, à protéger nos proches et notre communauté contre le virus de la COVID-19.

En plus de la vaccination, il faut nous assurer de la **qualité de l'air que nous respirons**



PURIFIEZ L'AIR

Rencontrez les gens à l'extérieur si possible,

Faites entrer beaucoup d'air frais à l'intérieur :

- Utilisez les ventilateurs (cuisine, salle de bain, fournaise) et le système de ventilation pour faire entrer plus d'air frais extérieur,
- Ouvrez les fenêtres, si possible.

Changez l'air avec de l'air frais et purifiez l'air au moins six fois/heure (6 ACH*) dans les milieux de travail, les écoles, les gymnases, les autres endroits où on se rassemble.

Évaluez et améliorez le système de ventilation :

- Purifiez l'air avec de meilleurs filtres – (MERV-13 si possible)
- Complétez avec des unités de filtre HEPA portables, adaptées à l'espace. Évitez l'ozone.
- Faites des unités de filtration (DIY) avec de bons filtres et ventilateurs pour les maisons, les voisins, les groupes communautaires.

*Taux de changement d'air à l'heure



UTILISER LE BON MASQUE

Les masques ne sont pas tous égaux.

Un bon **ajustement**, un bon **filtre** et une bonne **performance** sont essentiels pour vous protéger de même que les autres.

Ajustement :

- Il ne doit avoir aucun espace sur les côtés et le haut du masque.
- Une bonne étanchéité est nécessaire sur tout le tour.
- Le renfort nasal en métal est essentiel pour bien ajuster le masque.

Filtre : Les tissus réguliers ne filtrent pas les particules et aérosols transportant le virus. Seuls des matériaux spéciaux le font.

Performance :

- Un appareil de protection respiratoire (APR) protège le porteur et les autres
- Les masques non-ajustés protègent surtout les autres.

Et c'est encore plus vrais des variants hautement transmissibles comme Omicron. Il faut choisir l'APR qui vous convient et avec lequel vous respirez bien.



RÉDUIRE LE RISQUE

Limitez les personnes que vous voyez, à l'intérieur et à l'extérieur – Chaque personne représente un risque soyez conscient.

La distanciation est important à l'intérieur comme à l'extérieur.

Rappelles – Vous pouvez partager le virus sans avoir de symptômes.

Utilisez les tests rapides (Test de détection antigénique rapide ou TDAR) juste avant de rencontrer d'autres personnes. Si le test positif, isolez-vous, informez vos contacts, suivez les directives et faites un test PCR dès que possible.

N'aller pas rencontrer les autres si vous présentez des symptômes de rhume ou de grippe, même si le résultat RAT est négatif.

ARRÊTER :

- Bloquer la circulation de l'air avec du plexiglas, sauf si il y a risque de contact rapproché face à face.
- D'utiliser les désinfectant (ils sont rarement nécessaires et peuvent être toxiques). Nettoyer plutôt avec de l'eau, du savon et des tissus à base de microfibre.

IDENTIFIEZ LES RISQUES AU PLAN DE LA QUALITÉ DE L'AIR AVEC DES MONITORS DE CO₂

- 600 ppm : correct
- 800 ppm : attention
- >1,000 ppm : action requise

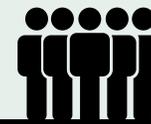
CHOISIR LES APR CERTIFIÉS CA-N95, ECAN95 OU N95 OU MIEUX.

Améliorez l'ajustement des autres masques en serrant au oreilles ou avec un cerceau ajusteur.

REJOIGNEZ OU SOUTENEZ LES GROUPES qui militent pour une meilleure protection pour tous (e.g. Zero Covid, Protect Our Province*, Masks4Canada)

*AB | BC | QC

COVID-19 PREVENTION



ÇA NE SE FAIT PAS SEUL

Nous sommes tous concernés et le leadership gouvernemental est requis car il existe des solutions pratiques à mettre en œuvre de manière cohérente dans toutes les juridictions.

Nous sommes tous concernés et le leadership gouvernemental est requis

Il est mondialement accepté que la COVID19 se transmet par l'air que nous inhalons.

Pourtant, d'énormes écarts persistent entre les politiques/orientations officielles et les connaissances ou les précautions reconnues pour se protéger d'un virus qui se transmet par l'air que nous respirons.

Il y a encore trop de messages confus et divergents lorsqu'il est question d'une "meilleure ventilation" et de "masques de haute qualité". Des directives imprécises insécurisent également certains au sujet des coûts de ce qu'il faut faire dans les bâtiments publics et les lieux de travail (y compris les hôpitaux).

Des professionnels comme les **hygiénistes du travail**, les **ingénieurs en ventilation**, les **spécialistes en physique des aérosols** et en **protection respiratoire** pourront contribuer à nous **protéger et ce de façon cohérente et efficace**

En collaboration avec la santé publique, une approche multidisciplinaire permettrait de déployer une stratégie de précautions en couches pour purifier l'air, aiderait à disperser les controverses, à éliminer des confusions, et combler plusieurs lacunes à courts et longs termes.

Voici pourquoi, en tant qu'individus et qu'organisations, nous **réclamons aux gouvernements** d'accepter de travailler immédiatement avec ces professionnels en multidisciplinarité afin de pouvoir fournir, des **informations claires, détaillées, cohérentes et scientifiquement étayées**, dans plusieurs langues, sur les sujets suivants :

- La transmission du virus et les solutions pour le contrôler selon les contextes,
- L'importance de réduire la durée et le nombre des contacts ainsi que la densité de population à l'intérieur,
- L'améliorer des systèmes de ventilation et ses subtilités :
 - les cibles pour les taux de changements d'air/heure ou volume/personne
 - la surveillance du dioxyde de carbone (CO₂)
 - la qualité, l'inspection et l'entretien des filtres pour les lieux de travail, les maisons et d'autres espaces.
- Les mesures temporaires telles que l'utilisation d'unité de filtration DIY dans les espaces où la ventilation est insuffisante ou inexistante,
- Les bases de l'ajustement, de la filtration et du fonctionnement des Appareil de protection respiratoire (APR) et pourquoi nous avons tous besoin de respirateurs N95 certifiés au Canada ou aux États-Unis ou mieux (voir CAPPEM),

- Le port obligatoire des APR certifiés dans tous les milieux de travail fermés (ex: milieux de soins, écoles, chantiers de construction) ainsi que dans les lieux où les gens se rassemblent. Utilisation de la norme CSA Z94.4 pour les bioaérosols (comme SARS-Co-V2),
- La fourniture gratuite de respirateurs certifiés N95 comme le font déjà d'autres pays.

Nous les appelons également à :

- assurer une cohérence nationale,
- fournir des ressources financières pour ces efforts,
- rendre disponible, sur les sites de vaccination, des trousse incluant des respirateurs certifiés, des tests rapides et des instructions sur leur utilisation,
- appliquer et mettre à jour les lois et règlements sur la santé et la sécurité pour protéger les travailleurs
- établir de nouvelles normes de qualité de l'air intérieur pour tous les milieux de travail et les lieux de rassemblement afin de protéger les occupants contre les bioaérosols infectieux et d'autres risques de nature aérienne.

Un message de la
Coalition Canadienne sur la transmission par aérosol,
supporté par :

