



GUIDE COVID-19

Mise-à-jour : 30 mai 2020



Pour les raisons d'alléger ce document, le mot membre veut également inclure les visiteurs de la marina Kitchissippi de Gatineau

Vérification de l'état de santé des membres à leurs arrivées

En tant qu'administrateur, nous devons vérifier l'état de santé de chacun de nos membres de la marina, en leur demandant de répondre aux questions suivantes:

- Est-ce que vous avez un des symptômes connus reliés à la COVID-19: toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat?
- Est-ce que vous revenez d'un voyage à l'extérieur du pays depuis moins de 2 semaines?
- Est-ce que vous êtes en contact avec une personne atteinte de la COVID-19?

S'il répond oui à une des questions, le membre doit retourner et rester chez lui immédiatement.

Il est important d'informer le membre qu'il doit retourner chez lui s'il ressent des symptômes s'apparentant à ceux de la COVID-19.

Les réponses à ces questions sont des renseignements de nature confidentielle et l'administrateur de la marina doit prendre les mesures nécessaires pour s'assurer de la protection de la confidentialité de ces renseignements.

Critères pour le retour d'un membre à la marina ayant contracté la COVID-19

La Direction générale de la santé publique autorise la levée de l'isolement lorsque tous les critères suivants sont satisfaits :

- Une période d'au moins 14 jours écoulée depuis le début de la maladie dans sa phase aiguë;
- Une absence de symptômes aigus depuis 24 heures (excluant une toux résiduelle qui peut persister);
- Une absence de fièvre depuis 48 heures (sans prise d'antipyrétiques).

Règle générale, une hospitalisation ne sera pas requise pour la majorité de la population qui sera contaminée. La plupart des personnes seront donc en mesure de demeurer à la maison.



Toutefois, puisque le réseau de la santé ne pourrait attester la satisfaction des critères mentionnés plus haut, un certificat médical ne serait pas à envisager pour un retour à la marina.

Planification pour respecter la distanciation physique

En majorité, se référer au plan sanitaire de Nautisme Québec pour toutes procédures aidant à la distanciation sociale.

La marina doit aussi porter une attention particulière pour faire respecter la distance physique de 2 mètres dans les situations suivantes : passerelle d'accès aux quais, sur les quais incluant le quai de service.

Il faut le plus possible, essayer de planifier la répartition des services dans le temps pour éviter la présence d'un grand nombre de travailleurs au même endroit, en même temps. Une bonne compréhension du temps d'attente sera de mise pour tous les utilisateurs de la marina Kitchissippi de Gatineau.

Si la distanciation physique ne peut être respectée sans barrière physique, des mesures doivent être prises pour protéger les travailleurs (masque, visière).

Il peut arriver que le respect de la distanciation physique ne soit pas possible pour une courte période en raison du travail à effectuer (ex. aide à l'accostage). Le membre doit donc toujours éviter de toucher son visage, et il doit tousser dans son coude et en tout temps, mettre l'emphase sur le lavage de main.

Il est recommandé de réduire le taux d'occupation des stationnements, les membres vivants sous le même toit, sont priés de voyager ensemble si possible.

Il est aussi recommandé d'éviter de tenir des réunions en personne; il faut plutôt privilégier le téléphone ou le Web.

Mesures d'hygiène à mettre en place

En majeure partie, vous référer au plan sanitaire de Nautisme Québec pour toutes mesures d'hygiène à mettre en place.



Solutions pour contrer le stress, l'anxiété et la déprime associés à la COVID-19

L'actuelle pandémie de la COVID-19 constitue une réalité particulière et inhabituelle. Il est normal de vivre de la peur, du stress, de l'anxiété ou de la déprime.

Les moyens pour améliorer sa situation sont de bien s'informer, de prendre soin de soi et d'aller chercher de l'aide au besoin.

Voici des numéros de téléphone utiles pour avoir de l'aide :

- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social : 811 (tel:811)
- Centre prévention du suicide : 1 866 277-3553 (tel:18662773553)

Rappel des mesures d'hygiène de base de la Direction générale de la santé publique

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Si vous avez des symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat), restez à la maison et composez au besoin le 1 877 644-4545 (tel:18776444545) (sans frais).
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez plutôt l'usage de pratiques autres.
- Appliquez la distanciation physique