

Combattre la COVID-19 sur la route

Avis de non-responsabilité : Cet article ne fournit aucun conseil d'ordre médical. Il a été rédigé uniquement à des fins d'information. En ce sens, il ne remplace pas un avis, diagnostic ou traitement médical d'un professionnel de la santé. Il ne faut jamais ignorer l'avis ou le plan de traitement d'un professionnel de la santé en raison d'une information que vous auriez lue dans cet article. Si vous croyez être en situation d'urgence médicale, appelez immédiatement votre médecin ou composez le 9-1-1.

La nouvelle maladie à coronavirus (COVID-19) a engendré une pandémie à l'échelle mondiale en raison de sa facilité de propagation et de la sévérité de ses symptômes, qui ont déjà coûté la vie à des milliers de personnes. Le virus se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent être inhalées alors qu'elles sont toujours en suspension dans l'air ou peuvent se poser sur des surfaces. Le virus peut donc aussi se propager par des mains infectées portées à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir touché une surface infectée. Comme le virus est tout nouveau, le seul moyen de le contrôler est de réduire sa propagation en appliquant les règles d'éloignement social, en se lavant les mains et en désinfectant les surfaces, particulièrement celles qui sont souvent touchées.

Pour les chauffeurs de camion qui sont loin de chez eux et de leur famille, il peut être angoissant de songer à ce qui arriverait s'ils contractaient le virus au travail et d'essayer de demeurer en santé. Il y a toutefois des mesures que vous pouvez mettre en place pour vous protéger.

Éloignement social

- Gardez une distance sécuritaire de 2 mètres (6 pieds) par rapport aux autres.
- Restez dans votre camion le plus possible.
- Demandez des reçus électroniques lorsque cela est possible

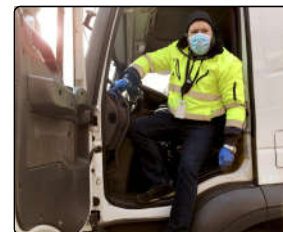
Désinfection des surfaces souvent touchées et lavage des mains

- Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon après avoir éternué, toussé ou touché des surfaces pouvant être contaminées. Si possible, gardez-vous du savon pour les mains et une cruche d'eau à bord de votre camion, et utilisez-les exclusivement à cette fin. Si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool dont la teneur en alcool est d'au moins 60 %.
- Utilisez des essuie-tout/mouchoirs ou portez des gants pour les surfaces souvent touchées, comme les poignées de porte et les pistolets de pompes à essence. Si vous n'en avez pas, évitez de toucher votre visage jusqu'à ce que vous ayez bien lavé vos mains.
- Nettoyez fréquemment l'intérieur de la cabine du camion à l'aide d'un désinfectant, de même que les endroits à l'extérieur du camion qui sont

souvent touchés. Nettoyez les objets que vous manipulez souvent, tels que votre téléphone cellulaire, et même vos cartes de crédit/débit, car elles sont susceptibles d'être une source de contamination croisée après leur utilisation.

Protection du visage

- Portez un masque lorsque vous sortez du camion ou lorsque vous interagissez avec d'autres personnes.
- Il n'est pas nécessaire de porter un masque lorsque vous êtes à l'intérieur de votre camion et lorsque vous le conduisez.
- Si vous avez accès à des lunettes de sécurité ou à des lunettes étanches, portez-les lorsque vous interagissez avec d'autres personnes. Rappelez-vous de les désinfecter après chaque utilisation.



Préparation personnelle

- Si possible, apportez-vous des repas préparés et faites des provisions, en particulier de bouteilles d'eau, pour éviter d'avoir à faire des arrêts fréquents.
- Essayez toujours de garder votre réservoir de carburant rempli à 50 % de sa capacité pour ne pas être mal pris lors d'une situation d'urgence.
- Ayez à bord une réserve pour deux semaines d'analgésiques et de médicaments en vente libre contre la toux et les maux d'estomac, de même qu'un thermomètre et un oxymètre de pouls. Gardez un stylo et du papier à portée de main pour consigner les renseignements relatifs à la prise de médicaments et les lectures du thermomètre et de l'oxymètre de pouls.
- Gardez les renseignements sur vos antécédents médicaux, votre carte d'assurance maladie, les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence (un proche/une personne du travail) et d'un médecin de premier recours, ainsi que toute autre instruction pertinente, à un endroit facilement accessible pour le personnel médical d'urgence.
- Familiarisez-vous avec les lignes directrices de l'entreprise pour les congés de maladie prolongés et sachez qui contacter si vous tombez malade.

Si vous tombez malade

- Si vous êtes à la maison lorsque vous tombez malade, restez à la maison.
- Si possible, évitez de vous mettre en quarantaine dans votre camion. Certains professionnels de la santé ont déconseillé cette pratique, car il n'y a pas d'eau courante à l'intérieur du camion.
- Si vous pensez être atteint de la COVID-19, communiquez avec votre médecin, la ligne téléphonique consacrée à la COVID-19 ou un service de télémédecine pour avoir des directives ou des précisions sur les mesures à prendre sur la route, surtout si vous avez un problème de santé sous-jacent qui vous rend plus vulnérable à la maladie.

Pour en savoir plus sur les façons de vous protéger de la COVID-19, veuillez visiter le site Web des Centers for Disease Control and Prevention (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'entreprise PHILLIPS, veuillez visiter notre site Web, à www.phillipsind.com

VISITEZ-NOUS SUR INTERNET

à www.phillipsqwiktechtips.com

pour être ajouté à notre liste d'envoi et pour consulter les numéros antérieurs.

ASTUCES

- En moyenne, on se touche le visage plus de 16 fois par heure, ce qui augmente le risque de contamination par les mains entre les lavages de mains. Faites attention à ne pas toucher votre visage, veillez à bien vous laver les mains et faites une utilisation judicieuse du désinfectant pour les mains.
- La préparation personnelle, qui consiste entre autres à avoir des provisions de nourriture, une réserve de médicaments en vente libre et un plan pour les situations d'urgence, peut contribuer à réduire le stress occasionné par les changements et les précautions d'aujourd'hui relatifs à la COVID-19.