

IBQ - COVID-19 - Protocole d'urgence¹

Couvre visage

Depuis le samedi 18 juillet, le port d'un couvre-visage est obligatoire pour entrer dans le bâtiment de l'Institut Biblique du Québec et circuler dans les halls, couloirs et autres aires de circulation publiques.

Le couvre-visage peut être retiré lorsque la personne arrive à destination dans son bureau ou sa salle de classe où se trouvent des barrières physiques ou encore où la distance de deux mètres peut être respectées (par exemple : dans un secrétariat, dans un bureau, dans un secteur restreint pour le public, dans les secteurs isolés à la bibliothèque, etc.).

Dans le cas des aires de vies, cafétérias, cafés ou autres endroits où de la nourriture est consommée, les personnes qui circulent devront porter le couvre-visage. Celles qui sont assises et qui respectent la distanciation de deux mètres avec les autres personnes assises pourront le retirer, notamment pour discuter ou manger.

Le port du couvre-visage est aussi requis lors d'activités pédagogiques ou de travaux d'équipe, quand la distance de deux mètres n'est pas respectée et lorsqu'une personne enseignante n'est pas présente.

Consignes sanitaires

Les consignes sanitaires universelles sont en vigueur dans notre établissement, dont notamment le respect de la distanciation physique de deux mètres et l'exclusion de toute personne qui présente des symptômes pouvant s'apparenter à la COVID-19.

La fréquence de nettoyage et de désinfection des surfaces à contact élevé (ex. : poignées des portes principales, rampes d'escalier, etc.) a été augmentée. Des distributeurs de gel aseptisant ont été installés à plusieurs endroits stratégiques et le remplissage de ces distributeurs est

¹ Document inspiré par la communication de l'université de Sherbrooke, cf. <https://www.usherbrooke.ca/coronavirus/>

assuré. Pour tout besoin de remplissage ou demande d'ajout, veuillez contacter un membre de l'équipe de l'IBQ.

Symptômes, absence et mise en isolement

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :

- fièvre;
- apparition ou aggravation de la toux;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans la perte du goût;
- essoufflement, douleur thoracique ou difficulté à respirer;
- symptôme général, comme : douleurs musculaires (généralisée et non liées à un effort physique), maux de tête inhabituels, fatigue intense ou importante perte d'appétit;
- mal de gorge;
- nausée, vomissements ou diarrhée.

Isolez-vous si vous développez des symptômes pouvant être reliés à la COVID-19. Vous devez appeler le 1 877 644-4545 et suivre les consignes qui vous seront données. Signalez aussi à l'IBQ Remplissez aussi [le formulaire de déclaration Covid-19](#). L'isolement durera au moins jusqu'à la réception du résultat du test de dépistage ou bien selon les consignes de la Santé publique. Communiquez ces renseignements au président si vous êtes membre du personnel. Les personnes étudiantes n'ont qu'à remplir le formulaire et n'ont personne d'autre à aviser à cette étape.

Isolez-vous si la Santé publique vous contacte et vous demande de vous placer en isolement, car vous avez été identifié comme ayant eu un contact significatif avec une personne atteinte de la COVID-19. [Remplissez le formulaire de déclaration Covid-19](#). L'isolement durera habituellement 14 jours, à moins d'une consigne différente de la Santé publique. Communiquez cette information au président ou si vous êtes une personne étudiante, à la registraire.

Isolez-vous si vous habitez sous le même toit qu'une personne atteinte de la COVID-19. [Remplissez le formulaire de déclaration Covid-19](#). L'isolement durera habituellement 14 jours, à moins d'une consigne différente de la Santé publique. Communiquez cette information au président ou, si vous êtes une personne étudiante, à la registraire.

Isolez-vous si vous arrivez de l'extérieur du Canada. [Remplissez le formulaire de déclaration Covid-19](#). L'isolement doit durer 14 jours, même si aucun symptôme n'apparaît. Il durera plus longtemps, selon les consignes de la Santé publique, si des symptômes apparaissent durant les 14 jours. Communiquez cette information au président ou, si vous êtes une personne étudiante, à la registraire.

Si vous éprouvez un ou des symptômes pouvant s'apparenter à la COVID-19, restez en isolement à la maison et appelez la ligne 1 877 644-4545 afin d'obtenir les consignes pour subir un test de dépistage. Vous devez aussi déclarer la situation [sur le formulaire en ligne](#). Si vous êtes un membre du personnel, vous devez également aviser le président. Si vous êtes une personne étudiante, mis à part remplir le formulaire, vous n'avez personne d'autre à aviser à cette étape.

Si le résultat du test de dépistage est négatif, suivez les consignes de la santé publique, qui seront généralement d'attendre une journée après la fin de vos symptômes avant de revenir au travail ou en classe. Veuillez aussi déclarer votre résultat négatif sur [le formulaire en ligne](#). Si vous êtes un membre du personnel, vous devez aussi aviser le président.

Si le résultat du test de dépistage est positif, suivez les instructions de la santé publique et du personnel soignant, le cas échéant. Veuillez déclarer votre résultat positif sur [le formulaire en ligne](#). Si vous êtes une personne étudiante, veuillez contacter la registraire ou le président, le cas échéant. L'équipe de l'IBQ communiquera avec les autres personnes qui pourraient avoir eu avec vous des contacts (en classe premièrement, puis lors d'autres activités) pouvant poser des risques de transmission la maladie et leur demandera de s'isoler et d'aller subir un test de dépistage.

Si plus d'une classe est concernée, la direction, après un examen précis des différents cas observés, peut prendre la décision de fermer l'établissement en plus de mettre de en isolement toutes les personnes qui pourraient avoir eu des contacts avec une personne dépisté positif.

Anxiété et autres émotions

Vous vivez du stress par rapport au coronavirus? Il est normal d'être préoccupé(e) et empathique en raison de cette éclosion. Vous pourriez ressentir un malaise nuisant à votre concentration, votre productivité et même votre sommeil. Les conseils qui suivent vous aideront à mieux composer avec la situation.

Tous les membres de l'IBQ sont appelés à faire preuve de compréhension, de respect et d'ouverture envers celles et ceux qui vivent actuellement des situations personnelles ou professionnelles difficiles. Les valeurs d'entraide et de bienveillance peuvent se traduire par diverses actions. Tout en respectant les mesures d'isolement, n'hésitez pas à garder contact avec les membres de l'IBQ par le biais des divers moyens de communication à votre disposition.

Tenez-vous-en aux faits communiqués par les organismes de santé publique et les professionnels de la santé. Au lieu de lire chaque article publié et de visiter tous les sites Web, déconnectez-vous pendant un certain temps, cela pourrait vous faire du bien. Si vous êtes préoccupé, il y a des sites qui fournissent de l'information exacte, notamment :

- Organisation mondiale de la Santé (OMS)
- Agence de la santé publique du Canada
- Gouvernement du Québec

Essayez de relativiser les choses. Les médias sociaux et traditionnels peuvent amplifier la désinformation. N'oubliez pas que des efforts concertés sont déployés à l'échelle mondiale pour contenir le virus, et que l'OMS tient une page Web qui fournit des réponses aux questions courantes.

Suivez les conseils de prévention pour rester en santé. Se laver les mains soigneusement et souvent est le moyen le plus efficace de stopper la progression de la maladie.

Gérez votre stress et votre anxiété. Il existe différents moyens éprouvés pour atténuer le stress et l'anxiété : dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée et s'hydrater, faire de l'exercice, parler de vos craintes aux autres, méditer, et plus encore. Prenez soin de vous-même.

Les personnes employées comme les Personnes étudiantes peuvent de plus trouver auprès de chaque membre de l'équipe un soutien spirituel et pastoral. N'hésitez pas à contacter pour cela le président, le doyen académique, la directrice du réseau ou autres.