



# Camionnage local et provincial

## MESURES REHAUSSÉES



*Pour des milieux de travail en santé*  
**Réseau de santé publique  
en santé au travail**

Mesures de prévention de la COVID-19 en milieu de travail – Recommandations intérimaires

20 septembre 2021 – version 3.0

**Veillez porter une attention particulière à l'ensemble du document, puisque les changements étaient trop nombreux pour les indiquer en jaune.**

### Sommaire

Aménagement du mode et du temps de travail	2
Triage des travailleurs symptomatiques	2
Hygiène des mains	3
Étiquette respiratoire	3
Minimisation des contacts et distanciation physique	3
Barrières et équipements de protection individuelle	4
Porter une attention particulière aux situations suivantes	5
Manipulation d'objets et transmission de documents	6
Ventilation et climatisation du véhicule	7
Nettoyage des véhicules	7
Lavage des vêtements	7
Secouristes en milieux de travail	7
Information-promotion-formation	8
Prévention de la santé psychologique et des risques psychosociaux du travail	8
Plan de lutte contre les pandémies	8

Ces mesures s'appliquent pour les milieux de travail dont la situation épidémiologique requiert un rehaussement des mesures préventives ou selon les recommandations de la direction régionale de santé publique<sup>1</sup>. Selon les connaissances actuelles, il est connu que le virus peut être transmis par des personnes présymptomatiques, symptomatiques et asymptomatiques, porteuses de la maladie. Par conséquent, des mesures préventives sont recommandées en tout temps.

Ces recommandations sont basées sur un principe de [hiérarchie des mesures de contrôle de la COVID-19](#). L'ensemble des mesures de contrôle précisées dans cette fiche sont complémentaires et doivent toutes être appliquées afin de réduire la transmission du SRAS-CoV-2 et de ses variants et d'optimiser la réduction du risque d'éclotions dans les milieux de travail.

Une attention particulière doit être accordée aux travailleuses enceintes et aux travailleurs avec des conditions de santé particulières. Vous référer aux recommandations suivantes :

[Travailleuses enceintes ou qui allaitent](#)

[Travailleurs immunosupprimés](#)

[Travailleurs avec des maladies chroniques](#)

Cette fiche constitue un outil de référence qui contient l'ensemble des mesures de prévention de la COVID-19 adaptées à ce secteur d'activité particulier. Pour les recommandations générales, voir le [document suivant](#).

<sup>1</sup> À noter que la direction régionale de santé publique peut moduler les mesures rehaussées en fonction de son analyse de la situation épidémiologique dans un milieu de travail ou dans la région.

## Aménagement du mode et du temps de travail

Afin de protéger la santé des employés et de ceux qui fréquentent le milieu de travail, il est demandé aux employeurs et aux travailleurs de respecter les [consignes d'isolement](#) et celles [pour les voyageurs](#) émises par le gouvernement et tenir compte des autres contraintes possibles (fréquentation des écoles, limite dans les transports en commun, etc.) :

- ▶ Permettre les horaires flexibles pour les postes où c'est possible.
- ▶ Revoir les tâches afin de favoriser leur réalisation seule, en équipe restreinte ou [selon les critères de distanciation](#).

## Triage des travailleurs symptomatiques

- ▶ Aviser les travailleurs de ne pas se présenter au travail s'ils présentent des [symptômes associés à la COVID-19](#).
- ▶ Un [questionnaire des symptômes](#) peut être passé avant la prise de camion. À noter que ce questionnaire comprend des lignes directrices pour aider les employeurs à identifier les contacts à risque dans leur milieu.
- ▶ Si un chauffeur commence à ressentir des symptômes sur la route :
  - ▶ Prévoir une procédure précise d'isolement adéquate pour des travailleurs dont les symptômes débuteraient durant le travail, jusqu'à ce qu'ils puissent s'isoler à son domicile;
  - ▶ S'assurer que la personne ayant des symptômes porte un masque médical de qualité<sup>2</sup> si elle ne présente pas des difficultés respiratoires jusqu'à ce qu'elle soit isolée;
  - ▶ Appeler le 811 ou le 1 877 644-4545 pour obtenir des consignes;
  - ▶ La personne symptomatique devra consulter le [Guide auto-soins](#) pour plus de détails;
  - ▶ Les travailleurs ayant été en contact à moins de deux mètres sans protection appropriée<sup>3</sup> avec la personne symptomatique doivent procéder à une autosurveillance de leurs symptômes en attendant les consignes de la santé publique et appeler le 811 ou le 1 877 644-4545 s'ils développent des symptômes.
  - ▶ Voir la fiche résumée du [MSSS](#), en cas de contact avec une personne infectée.

---

<sup>2</sup> Masques médicaux conformes aux normes ASTM F2100 (le niveau 1 est suffisant) ou EN 14683 type IIR.

<sup>3</sup> Voir les mesures applicables dans la section [Barrières et équipements de protection individuelle](#) pour connaître les équipements de protection appropriés pour les travailleurs.

## Hygiène des mains

- ▶ Promouvoir et faire respecter l'hygiène des mains en mettant à la disposition des travailleurs le matériel nécessaire (eau, savon, solutions hydroalcooliques, poubelles sans contact, serviettes ou papiers jetables, etc.).
- ▶ Se laver souvent les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant au moins 20 secondes.
- ▶ Utiliser une solution hydroalcoolique (au moins 60 % d'alcool) pendant au moins 20 secondes s'il n'y a pas d'accès à de l'eau et à du savon.
- ▶ Tous les travailleurs devraient minimalement pouvoir se laver les mains à l'arrivée et au départ du travail, après avoir touché des surfaces fréquemment touchées (poignées de porte, rampes d'escalier, manches de transpalettes, etc.), avant et après les pauses et les repas, lors du passage aux toilettes, à l'entrée et à la sortie des ascenseurs.
  - ▶ Voir l'information concernant les produits désinfectants pour les mains acceptés par [Santé Canada](#).
- ▶ Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec les mains ou des gants.
- ▶ De façon générale, le port de gants pour prévenir la transmission de la COVID-19 n'est pas recommandé sauf avis contraire, car il risque d'entraîner un faux sentiment de sécurité. Les gants peuvent se contaminer et ainsi, contaminer la personne qui se touche le visage ou contaminer les différentes surfaces touchées.

## Étiquette respiratoire

- ▶ Promouvoir et faire respecter l'étiquette respiratoire : tousser dans son coude replié, ou dans un mouchoir et se moucher dans un mouchoir que l'on jette immédiatement dans une poubelle sans contact après utilisation, puis se laver les mains dès que possible.

## Minimisation des contacts et distanciation physique

Plus il y a de contacts entre différentes personnes, plus les risques sont élevés qu'un de ces contacts soit avec une personne contagieuse et donc, plus les risques de transmission de la COVID-19 sont importants. Ainsi, la **minimisation du nombre, de la fréquence et de la durée des contacts, ainsi que le respect de la distanciation physique minimale de deux mètres en tout temps** entre toutes les personnes sont les mesures les plus efficaces et doivent être priorisées :

- ▶ Réduire les activités à celles jugées essentielles.
- ▶ Limiter le nombre de personnes dans la cabine et privilégier de petites équipes stables sur des semaines, voire des mois, pour éviter la multiplication des interactions<sup>4</sup> :
  - ▶ Toujours garder les mêmes groupes de travailleurs pour le travail en équipe – garder le moins de travailleurs possible dans ces groupes;
  - ▶ Conserver les mêmes travailleurs aux mêmes postes de travail autant que possible et s'assurer d'affecter les travailleurs à un seul camion.

---

<sup>4</sup> Cette mesure ne remplace pas le port d'équipement de protection individuelle et doit être considérée comme mesure complémentaire pour réduire les risques de transmission de la COVID-19.

- ▶ Éviter les contacts directs (poignées de mains, accolades).
- ▶ Réorganiser les activités de travail de manière à respecter la distance physique minimale de deux mètres entre les personnes :
  - ▶ Modifier les méthodes de travail :
    - ▶ Appliquer des mesures strictes de distanciation d'au moins deux mètres pour les chauffeurs avec les travailleurs des établissements où le chargement et le déchargement se font;
    - ▶ Le chargement et le déchargement des remorques devraient idéalement être effectués par les établissements fournisseurs et clients.
  - ▶ Éviter les réunions en présence et les rassemblements. Privilégier des méthodes alternatives comme la visioconférence, des messages téléphoniques ou vidéo préenregistrés.

## Barrières et équipements de protection individuelle

### Port du masque de qualité en continu

#### POUR L'INTÉRIEUR

Dans le contexte de la transmission des variants préoccupants, il est recommandé de porter un **masque de qualité<sup>5</sup> en continu**, peu importe la distance entre les individus.

#### POUR L'EXTÉRIEUR

Dès que le travail est susceptible d'entraîner des interactions à moins de deux mètres, le **port du masque de qualité en continu** est recommandé. Cela signifie que les travailleurs doivent le porter s'ils sont à plus de deux mètres, mais que le type de travail implique des interactions possibles à moins de deux mètres.

Le port du masque de qualité en continu ne s'applique pas lorsque :

- ▶ Le travailleur est seul dans une pièce fermée.
- ▶ Il y a une prise de repas.
- ▶ Les conditions de travail rendent inapplicable ou dangereux le port d'un masque.

À noter que le masque médical doit être changé toutes les quatre heures, ou plus tôt s'il est humide, mouillé ou endommagé.

#### CHALEUR ET FROID

Le port du masque de qualité<sup>5</sup> en été ne s'accompagnerait pas d'une augmentation mesurable de la température interne du corps. Il peut donc être porté en période de chaleur. Pour des conseils sur le port du masque en contexte de chaleur, consultez cet [avis de l'IRSST](#).

Il peut être porté à l'extérieur en hiver, seul ou sous un cache-cou (ex. : en polar).

---

<sup>5</sup> Masques médicaux conformes aux normes ASTM F2100 (le niveau 1 est suffisant) ou EN 14683 type IIR ou des masques attestés BNQ 1922-900, masques destinés aux milieux de travail (<https://www.bnq.qc.ca/fr/normalisation/protection-et-surete/masques-destines-aux-milieus-de-travail.html>).

## Barrières physiques

Les barrières physiques permettent de séparer les travailleurs entre eux, ainsi qu'avec la clientèle. Elles servent de rappel visuel des exigences de distanciation, tout en bloquant les gouttes<sup>6</sup> et certains aérosols projetés par des personnes infectées.

- ▶ Pour les postes **où il est impossible de maintenir une distance minimale de deux mètres** avec quiconque, **tant à l'intérieur qu'à l'extérieur**, des **adaptations** doivent être apportées :
  - ▶ Lorsque possible, installer une barrière physique adéquate pour séparer les travailleurs entre eux ou avec la clientèle surtout lorsque la distance d'au moins deux mètres ne peut être respectée : voir les recommandations de l'[IRSSST](#) pour des détails sur les barrières physiques.
- ▶ Pour les critères de qualité des barrières physiques, voir les recommandations dans la [hiérarchie des mesures de contrôle de la COVID-19](#).

## Port d'une protection oculaire (lunettes de protection ou visière)<sup>7</sup>

- ▶ Tous les travailleurs en contact à moins de deux mètres avec la clientèle, les fournisseurs ou les sous-traitants doivent porter une protection oculaire<sup>7</sup> (lunette de protection ou visière) en plus du masque de qualité.

## Retrait des équipements de protection individuelle (ÉPI)

- ▶ Se laver les mains.
- ▶ Retirer l'ensemble des ÉPI. Jeter après usage dans un sac fermé hermétiquement ou une poubelle refermable sans contact ceux qui sont jetables.
- ▶ Désinfecter ceux qui sont réutilisables avec un produit adapté à l'équipement.
- ▶ Après le retrait de l'ensemble des ÉPI, se laver les mains avec de l'eau et du savon (savonner minimalement 20 secondes avant de rincer) ou utiliser une solution hydroalcoolique (60 % d'alcool).

## Porter une attention particulière aux situations suivantes

### À l'intérieur du camion

À noter que les recommandations de la section sur les [barrières et équipements de protection individuelle](#) s'appliquent dans le transport et les véhicules.

#### CONSIGNES GÉNÉRALES

- ▶ Privilégier l'occupation individuelle du véhicule autant que possible.
- ▶ Ne pas mettre la ventilation en mode recirculation à l'intérieur du véhicule, mais bien ventiler en ouvrant les fenêtres, lorsque possible.
- ▶ Doter les travailleurs d'une solution hydroalcoolique à au moins 60 % d'alcool ou de lingettes désinfectantes afin qu'ils puissent se nettoyer les mains lorsqu'il n'y a pas d'accès à l'eau et au savon.
- ▶ Voir la section [Nettoyage des véhicules](#) pour les recommandations.

---

<sup>6</sup> Particules de plus de 100 µm.

<sup>7</sup> La protection oculaire doit couvrir les côtés des yeux.

## SITUATION DE TRAVAIL EN TANDEM DANS LES VÉHICULES

- ▶ Si deux travailleurs doivent absolument être dans le même véhicule :
  - ▶ Tous les travailleurs doivent porter un masque de qualité<sup>8</sup> en continu;
  - ▶ Privilégier des **tandems stables**<sup>9</sup> pour éviter la multiplication des interactions<sup>10</sup>, soit des duos de travailleurs qui travaillent continuellement ensemble pendant des semaines, voire des mois;
  - ▶ Conserver la même position, conducteur ou co-pilote, pour tout le quart de travail, autant que possible.

## Pauses et repas

La consigne du port du masque de qualité en tout temps ne peut s'appliquer au moment des repas. Cependant, le masque doit être retiré seulement avant de débiter le repas et remis immédiatement après.

- ▶ Veiller à ce que les mesures de distanciation physique soient appliquées lors des pauses et des périodes de repas (ex. : éviter les rassemblements).
- ▶ Éviter de se rendre dans des lieux de rassemblements (ex. : restaurants, « casse-croûte » ou « dîners » très fréquentés) et favoriser la livraison de repas ou les repas pour emporter si possible :
  - ▶ Si les repas doivent être pris au restaurant, choisir une place où la distanciation de deux mètres est possible et si la température le permet, privilégier les repas à l'extérieur.
- ▶ Assurer un lavage des mains rigoureux avant et après le repas.

## Hébergement sur la route

- ▶ Fournir des chambres d'hôtel séparées aux travailleurs pour les transports routiers de plusieurs jours.

## Manipulation d'objets et transmission de documents

- ▶ Dans la mesure du possible, limiter au minimum les échanges de papiers (ex. : signature électronique des contrats ou des bons de livraison).
- ▶ Lorsque les documents papier sont requis :
  - ▶ Éviter le transfert de papier par contact direct (mains à mains) afin de respecter la distanciation :
    - ▶ Pour favoriser le maintien de la distance d'au moins deux mètres entre les personnes, il est recommandé de déposer les documents sur une surface propre.
  - ▶ S'assurer d'appliquer une bonne hygiène des mains avant et après la manipulation d'objets et la signature de documents;
  - ▶ Avoir idéalement son propre crayon et ne pas le partager avec les interlocuteurs.

---

<sup>8</sup> Masques médicaux conformes aux normes ASTM F2100 (le niveau 1 est suffisant) ou EN 14683 type IIR ou des masques attestés BNQ 1922-900, masques destinés aux milieux de travail (<https://www.bnq.qc.ca/fr/normalisation/protection-et-surete/masques-destines-aux-milieux-de-travail.html>).

<sup>9</sup> En raison de la présence de variants préoccupants, le port du masque de qualité est recommandé en tout temps, y compris pour les tandems stables dans les véhicules. Il est tout de même important de conserver autant que possible des tandems stables afin de réduire le nombre de contacts.

<sup>10</sup> Cette mesure ne remplace pas le port d'équipement de protection individuelle et doit être considérée comme mesure complémentaire pour réduire les risques de transmission de la COVID-19.

## Ventilation et climatisation du véhicule

- ▶ Aérer le véhicule le plus souvent possible en ouvrant les fenêtres, si la température et les conditions météorologiques le permettent. Ne jamais mettre la ventilation en mode recirculation d'air.

## Nettoyage des véhicules

- ▶ Établir clairement les règles de nettoyage. Afficher une liste des éléments qui nécessitent être nettoyés à l'intérieur et à l'extérieur du véhicule (ex. : tableau de bord, volant, bras de transmission, poignées de portières intérieures et extérieures, miroir intérieur, équipements de communication, appuie-bras, boucle de ceinture de sécurité, etc.).
- ▶ Nettoyer les surfaces régulièrement touchées du véhicule à chaque quart de travail, avant et après le repas (si à l'intérieur du véhicule) et dans le cas où une rotation de conducteur et de co-pilotes devient nécessaire.
- ▶ Utiliser les produits nettoyants habituels.

## Port de gants lors du nettoyage

- ▶ Le port de gants imperméables est recommandé pour protéger les mains de l'irritation par les produits utilisés.
- ▶ Éviter de porter les mains gantées au visage.
- ▶ Lors du retrait des gants, les jeter ou les nettoyer si réutilisables et les laisser sécher adéquatement. Se laver les mains immédiatement après.

## Lavage des vêtements

- ▶ Placer les vêtements portés chaque journée dans un sac fermé.
- ▶ Laver les vêtements portés au travail après chaque retour de voyage, conformément aux instructions du fabricant en utilisant le réglage d'eau le plus chaud approprié pour ces articles et le détergent habituel.
- ▶ Les vêtements n'ont pas à être lavés séparément des autres vêtements.

## Secouristes en milieux de travail

Pour plus de détails sur les recommandations faites aux secouristes en milieux de travail, voir les [mesures de prévention concernant les premiers secours et premiers soins \(PSPS\) en milieu de travail](#).

## Information-promotion-formation

Des affiches rappelant l'importance de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique devraient être installées aux endroits stratégiques.

Prévoir un plan d'information et de formation des travailleurs et des gestionnaires concernant les mesures de protection et de prévention.

Suivre les formations en ligne disponibles sur les mesures de prévention et de protection à prendre par rapport à la COVID-19 : [COVID-19 et santé au travail](#).

## Prévention de la santé psychologique et des risques psychosociaux du travail

- ▶ En plus de contrôler les risques de transmission de la COVID-19, il est recommandé de veiller également à mettre en place un environnement psychosocial de travail propice à la santé psychologique et à prendre les actions nécessaires pour prévenir la détresse psychologique des travailleurs liée directement ou indirectement à la pandémie.
- ▶ Se référer à la fiche de l'[INSPQ](#) et à l'avis de l'[IRSST](#).
- ▶ Voir les formations :
  - ▶ [Comprendre et agir sur les risques psychosociaux liés au travail en contexte de pandémie](#).
  - ▶ [Pratique de gestion favorisant la santé mentale au travail](#).

## Plan de lutte contre les pandémies

Disposer d'un plan de lutte contre les pandémies, adapté au contexte spécifique de son milieu de travail et voir à sa mise en application. Pour vous aider, voir la [publication du MSSS](#) et aussi un [modèle proposé par l'IRSST pour les PME](#).

### Autres références

INSPQ : [Hiérarchie des mesures de contrôle de la COVID-19 en milieu de travail](#)

INSPQ : [Recommandation du masque de qualité en milieu de travail, hors milieux de soins](#)

CNESST : [Précisions sur les mesures de contrôle – COVID-19](#)

Gouvernement du Québec : [Consignes aux voyageurs dans le contexte de la COVID-19](#)

## Historique des modifications

Version	Date	Pages	Modifications
V.2	25 juin 2020		
V.3	20 sept. 2021		▶ Ajustements pour les contextes où les mesures sont rehaussées

**Note** : Les éléments de réponses présentés ci-dessus sont basés sur l'information disponible au moment de rédiger ces recommandations. Puisque la situation et les connaissances sur le virus SRAS-CoV-2 (COVID-19) évoluent rapidement, les recommandations formulées dans ce document sont sujettes à modifications.

## Camionnage local et provincial

### MESURES REHAUSSÉES

---

#### AUTEUR

[Groupe scientifique de travail SAT-COVID-19](#)  
Direction des risques biologiques et de la santé au travail de l'[INSPQ](#)  
[Réseau de santé publique en santé au travail](#)

#### REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier l'[IRSST](#) et la [CNESST](#) pour leurs commentaires durant le processus de révision de cette fiche.

#### MISE EN PAGE

Linda Cléroux  
Judith Degla  
Marie-Cécile Gladel  
Direction des risques biologiques et de la santé au travail



Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec (2021)

N° de publication : 2925

**Institut national  
de santé publique**

**Québec** 