

What to do when you are sick



If you are sick, stay home; and notify your Chain of Command (CoC).

- Stay home until symptoms have improved—that means you feel well enough to resume your normal activities and you are free of fever for around 24 hours without the use of fever-reducing medication e.g. acetaminophen or ibuprofen.
- Stay home for at least 48 hours or until your symptoms have improved if you are vomiting or ill with diarrhea.
- Avoid close contact with others and avoid non-essential visits to high-risk settings such as health care facilities. If you cannot avoid close contact with others, take other precautions such as wearing a mask indoors.
- If in contact with someone who was ill, no isolation is required unless instructed otherwise by a health care professional. Individuals are to self-monitor for signs of becoming ill. If illness develops, exclude from workplace as indicated above.

Si vous êtes malade, restez à la maison et informez votre chaîne de commandement.

- restez à la maison jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent, que vous vous sentiez suffisamment bien pour reprendre vos activités normales et jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant environ 24 heures sans prendre de médicaments pour réduire la fièvre, par ex. l'acétaminophène ou l'ibuprofène.
- restez à la maison pendant au moins 48 heures jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent si vous souffrez de diarrhée et/ou de vomissements.
- évitez les visites non essentielles dans les milieux à haut risque (p. ex., établissements de soins de santé; si vous ne pouvez pas éviter les contacts étroits avec d'autres personnes, prenez d'autres mesures de prévention telles que le port d'un masque à l'intérieur.
- en cas de contact avec une personne malade, aucun isolement n'est requis, sauf indication contraire d'un professionnel de la santé. Les individus doivent surveiller eux-mêmes les signes de maladie. Si une maladie se développe, exclure du lieu de travail comme indiqué ci-dessus.

Prevention of respiratory infections in the workplace. Tips for the Defence Team

- ◆ Get vaccinated
- ◆ Stay home when you sick
- ◆ Wash your hands frequently
- ◆ Cover your cough & sneeze
- ◆ Wear a mask in indoor public space
- ◆ Consider your work setting, improve ventilation if possible
- ◆ Clean and disinfect your workplace frequently e.g. frequently touched areas and objects by others



Additional prevention information is available on the Manitoba Health Public Health website [Province of Manitoba | Public Health Guidance For When You Have Symptoms of A Respiratory Infection](#)

Prévention des infections respiratoires au travail. Conseils pour l'équipe de la Défense

- ◆ • Faites-vous vacciner
- ◆ • Restez à la maison quand vous êtes malade
- ◆ • Lavez-vous les mains fréquemment
- ◆ • Couvrez votre toux et vos éternuements
- ◆ • Portez un masque dans l'espace public intérieur
- ◆ • Tenez compte de votre environnement de travail, améliorez la ventilation si possible
- ◆ • Nettoyez et désinfectez fréquemment votre lieu de travail, par ex. zones et objets fréquemment touchés par d'autres



Des renseignements supplémentaires sur la prévention sont disponibles sur le site web [Province du Manitoba | Conseils de la Santé publique si vous présentez des symptômes d'infection respiratoire](#)

Need Medical Care?

Monitor and manage your symptoms at home while ill. If symptoms worsen including your cough, headache, breathing difficulties, CAF members have options:

- Report to sick parade @ 23 CF H Svcs
- Call Health Links - Info Santé at 204-788-8200 in Winnipeg or toll-free 1-888-315-9257 for medical advice or report to the nearest emergency room after hours or on weekends.
- Call 911 if symptoms are severe or worsening e.g. chest pain, trouble breathing, slurred speech, sudden confusion, bluish lips or face.

*NOTE: Upon entering any health care facility including 23 CF H Svcs C, CAF members are **required** to sanitize their hands and wear a medical mask before reporting to a triage nurse. These measures help to protect other patients and clinic staff from getting exposed and infected from potentially infectious diseases.*

Authority

Health Svcs advise optimal recommendations based on D FHP and provincial directives. 23 Health Services can be contacted for RFI not addressed in this directive.

Unit CoC

- determines operational requirements, posture and location of members duty
- identifies workplace hazards and mitigation strategies to reduce the spread of infectious diseases in the workplace e.g. passive screening signage e.g. stay home if ill, provide access to hand sanitizer (at least 60%) and disinfecting



Besoin de soins médicaux?

Surveillez et gérez vos symptômes à la maison lorsque vous êtes malade. Si les symptômes s'aggravent, notamment la toux, les maux de tête ou les difficultés respiratoires, les membres des FAC ont plusieurs options :

- Présentez-vous à la parade des malades au 23^e centre de santé.
- Appelez Health Links-Info Santé au 204-788-8200 (de Winnipeg) ou au 1-888-315-9257 (ligne sans frais) pour obtenir des conseils médicaux ou rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche après les heures d'ouverture du 23^e centre de santé ou durant les fins de semaine.
- Appelez le 911 si les symptômes sont graves ou s'aggravent, par ex. douleur thoracique, difficulté à respirer, troubles de l'élocution, confusion soudaine, lèvres ou visage bleuâtres.

*LA NOTE: À leur arrivée dans un établissement de soins de santé, y compris le 23^e centre de santé, les membres des FAC **doivent** se désinfecter les mains et mettre un masque médical avant de se présenter à l'infirmière de triage. Ces mesures aident à protéger les autres patients et le personnel de la clinique contre l'exposition et l'infection par des maladies potentiellement infectieuses.*

Autorité

Les services de santé font des recommandations optimales basées sur les recommandations de la Direction-Protection de la santé de la Force (DPFS) et les lignes directrices provinciales. Le 23^e centre de santé peut être contacté pour toute demande d'information non traitée dans cette directive.

C de C de l'Unité

- détermine les exigences opérationnelles, la posture et le lieu de travail des membres
- identifie les risques sur le lieu de travail et les stratégies d'atténuation pour réduire la propagation des maladies infectieuses sur le lieu de travail, par ex. signalisation de dépistage passif, par ex. rester à la maison en cas de maladie, donner accès à un désinfectant pour les mains (au moins 60 %) et à des lingettes désinfectantes, permet au membre de rester à la maison lorsqu'il/elle est malade.

