Sentez-vous bien physiquement

- **Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.** Avant de quitter votre domicile pour vous rendre à votre bureau ou sur un chantier, veuillez vérifier votre température, et assurez-vous de vous conformer au plan de préparation approuvé de votre milieu de travail concernant ce que vous devez faire en cas de fièvre. Même si vous ne faites pas de fièvre, restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien. Soignez-vous et faites de votre mieux pour rester à l'écart des autres. Pour obtenir des renseignements sur les congés de maladie et les régimes de soins de santé, veuillez communiquer avec votre représentant des RH, consulter les politiques et procédures applicables sur la **plateforme du système de management intégré (IMS) d'AECOM** ou vous rendre sur **Mes RH**.

- **Protégez-vous et protégez les autres.** Respectez la distanciation sociale et suivez le plan de préparation approuvé de votre milieu de travail afin de réduire les risques de contaminer d'autres personnes.

- **Mangez en pleine conscience.** Apportez un dîner santé et quelques collations saines de la maison, ainsi que vos propres ustensiles, assiettes, tasses et bouteille d'eau réutilisable. (Il est préférable d'éviter les services alimentaires partagés pour le moment.) Choisissez des repas et des collations riches en micronutriments, qui contribuent à renforcer votre système immunitaire. Veillez également à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée (il est recommandé de boire huit verres d'eau par jour). Non seulement l'eau potable étanche votre soif, mais elle vous aide également à rester en bonne santé en éliminant les toxines et les bactéries qui peuvent causer des maladies. Pour réduire votre exposition aux autres personnes et aux objets contaminés, il est préférable d'avoir de la nourriture et de l'eau à portée de main plutôt que de les acheter au bureau ou à proximité. Si vous avez besoin d'idées pour préparer un dîner nutritif et délicieux, consultez ces ressources : **Guide alimentaire canadien** et **Un truc santé : la planification des repas**.

- **Lavez-vous les mains et nettoyez votre espace de travail régulièrement.** Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon souvent dans la journée, surtout après avoir touché quelque chose dans un espace public. Si vous portez des gants de protection, jetez-les immédiatement après usage, pour éviter de propager des germes. Désinfectez votre espace de travail quotidiennement. Faites également de votre mieux pour éviter de toucher votre visage. **Lisez cet article** pour obtenir des conseils pour mieux vous protéger lorsque vous êtes dans un endroit public.

- **Faites de l'exercice.** Il a été démontré que des exercices réguliers d'intensité modérée pendant 150 minutes par semaine renforcent le système immunitaire tout en contribuant à réduire le stress et à éveiller l'esprit. Sortez et faites une marche rapide, du jogging, une randonnée ou même une promenade à vélo dans un endroit où vous n'êtes jamais allé auparavant. Consultez cette **fiche de renseignements de l'OMS** sur les recommandations mondiales en matière d'activité physique par groupe d'âge. Lors de vos sorties, n'oubliez pas de porter votre masque et de vous tenir à distance des autres personnes.