RÉINTÉGRATION EN STAGE
EN CONTEXTE DE PANDÉMIE (COVID-19)

Chers stagiaires,

Nous nous faisons porte-paroles de l'ensemble des employés du CHU de Québec-Université Laval pour vous souhaiter un bon retour en nos murs. Vous avez tous vécu ces dernières semaines, comme pour l'ensemble de nos concitoyens, plusieurs changements importants. La pandémie que nous vivons actuellement a bousculé certaines de vos habitudes, à commencer par l'interruption des cours et stages en mars dernier. À la direction de l'enseignement et des affaires universitaires (DEAU), nous sommes tout à fait conscients de cela et comprenons que ce retour en stage est susceptible d'entraîner des questionnements, bien légitimes.

Aussi, l'équipe de la DEAU a préparé un court résumé des principales informations à connaître pour effectuer votre stage en cette période de pandémie à la COVID-19. Vous le trouverez joint à cette lettre. Nous vous invitons également à vous tenir informés de l'évolution possible des directives via les rencontres d'équipes et les scrums, auprès de votre superviseur de stage ainsi que sur le site internet du CHU de Québec–Université Laval.
Si vous avez encore des questionnements, n'hésitez surtout pas à nous interpeller en nous écrivant par courriel à l'adresse suivante :

stages.covid@chudequebec.ca

Sachez que votre présence n'est pas considérée comme un vecteur de propagation de la maladie, tel que nous l'assure un avis de la direction générale de la santé publique au MSSS.

Au contraire, nous savons qu'en tant que futurs travailleurs de la santé, vous avez à cœur d'agir avec professionnalisme en cohérence avec les mesures de prévention des infections. Dans plusieurs secteurs, vous constaterez que nous avons réorganisé le travail ou que l'offre de service est ajustée. Cela vous demandera probablement de vous adapter à cette réalité. Nous vous encourageons à voir cette situation inattendue comme une occasion d'apprentissage : **s'adapter en période de crise est effectivement bien important pour jouer notre rôle comme professionnel de la santé!**

En terminant, nous vous souhaitons un excellent stage!

Sincèrement,

Martin Beaumont,
Président-directeur général

Dr Pierre Blanchard,
Directeur de l'enseignement et des affaires universitaires

RÉSUMÉ DES PRINCIPALES INFORMATIONS À CONNAÎTRE POUR EFFECTUER VOTRE STAGE EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE (COVID-19)

Cet outil résume les consignes à adopter pour un retour harmonieux en stage au CHU de Québec-Université Laval en contexte pandémique (COVID-19).

Plus précisément, il vous guidera pour :

- connaître les conseils de prévention et de protection spécifiques au CHU
- connaître les consignes spécifiques pour les stagiaires
- identifier les réactions possibles
- savoir à quel moment consulter et repérer différentes ressources d'aide

Notez que tous les liens des sources et références citées dans ce courriel sont rassemblés et activés dans le documents PDF qui l'accompagne.



CONSEILS DE PRÉVENTION ET DE PROTECTION
• POUR TOUS, EN TOUT TEMPS

À l'heure actuelle, **la prévention et la protection sont les seules actions efficaces pour se protéger** de la COVID-19.

En cette période de pandémie, le CHU de Québec-Université Laval doit ajuster ses normes et pratiques en lien avec la prévention et contrôle des infections (PCI). En conséquence, au même titre que les employés, tous les stagiaires doivent se soumettre à la surveillance systématique de leurs symptômes ainsi que respecter la règle de distanciation physique en tous lieux.

Afin de connaître toutes les mesures recommandées au sein du CHU de Québec-Université Laval, la direction de l'enseignement et des affaires universitaires (DEAU) recommande fortement de consulter quotidiennement la page Web spécifique au coronavirus (COVID-19) qui est régulièrement mise à jour :

https://www.chudequebec.ca/coronavirus-(covid-19).aspx

Les informations qui s'y retrouvent concernent différents sujets :

- quelle est la maladie à coronavirus (COVID-19)
- conseils de protection pour les employés (La vie au CHU)
- mesures envers les usagers
- consignes entourant les équipements de protection individuels et des uniformes, les services internes, etc.

Des conseils généraux sont également diffusés par le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) du Québec et clairement présentés dans le Guide autosoins :

https://bit.ly/2xGEsD6

CONSEILS DE PRÉVENTION ET DE PROTECTION
• COMPLÉMENT POUR LES PERSONNES EN CONTACT RAPPROCHÉ

Il est obligatoire, pour les stagiaires et les employés appelés à intervenir auprès des usagers à une distance de **moins de deux mètres**, de retirer leur uniforme de travail ou leur sarrau à la sortie de l'hôpital.

Pour les secteurs où l'usage est de s'habiller en civile, il est alors requis de changer de vêtements. Il faut donc prévoir d'amener une tenue de rechange.

Un masque de protection approprié vous est également octroyé pour la journée.

Au retour à la maison :
- se laver les mains à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- mettre au lavage les vêtements utilisés lors de la journée de travail.

CONSIGNES SPÉCIFIQUES POUR LES STAGIAIRES

Les stagiaires ne sont pas admis dans la chambre d'un usager en dépistage, ou d'un cas probable ou confirmé de COVID-19.

De même, les procédures adoptées et les soins prodigués pour cet usager devraient être effectués uniquement par du personnel qualifié.

Quoi faire en présence de symptômes ?

Nous rappelons à tous les stagiaires de retourner rapidement à la maison s'ils éprouvent l'un de ces symptômes :

- fièvre
- toux
- mal de gorge
- douleurs musculaires inexpliquées
- difficultés respiratoires
- syndrome d'allure grippale
- nez qui coule
- perte de l'odorat
- diarrhées

Le stagiaire doit contacter la clinique de dépistage du CHU.
Pour une évaluation par une infirmière, composer le 418 525-4444, poste 55525.
Un rendez-vous sera donné si requis.

De plus, le stagiaire doit :
- aviser son superviseur de stage du CHU de Québec
- aviser le responsable de stage de son établissement d'enseignement
- demeurer à son domicile et éviter les contacts avec d'autres personnes
- appliquer les consignes émises par le Gouvernement du Québec : ***https://bit.ly/2xGEsD6***

Dans l'éventualité où un stagiaire était retiré de son stage au CHU en raison de la COVID-19, **la direction de l'enseignement et des affaires universitaires (DEAU) doit en être immédiatement informée** par courriel à l'adresse suivante : ***stages.covid@chudequebec.ca***

De plus, la DEAU suit l'évolution de la situation et informe les établissements d'enseignement partenaires de tout changement quant à la conduite à adopter.

RÉACTIONS DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ POSSIBLES

Dans le contexte actuel d'éclosion de la COVID-19, de son évolution et des mesures exceptionnelles prises pour la contrer, **il est tout à fait naturel de vivre du stress**. En présence d'une situation inhabituelle ou changeante, ressentir une certaine dose d'anxiété fait partie de manifestations normales et prévisibles.

Ainsi, de nombreuses personnes constateront chez elles-mêmes ou leurs proches différentes réactions de stress et d'anxiété, à plusieurs niveaux (physique, psychologique, émotionnel ou comportemental). En tant que stagiaire dans un environnement de soins de santé et de services sociaux, il est d'autant plus probable d'observer ce phénomène.

Il est primordial de bien prendre soin de vous et de votre santé psychologique. Il existe quelques stratégies qui pourraient vous aider à mieux gérer votre anxiété afin de diminuer les impacts du stress dans votre vie et demeurer fonctionnel au travail. **Vous les trouverez sous ce lien :**

https://www.chudequebec.ca/coronavirus-(covid-19)/soutien-psychosocial.aspx

Quand aller chercher du soutien professionnel ?

De façon générale, nous arrivons seuls à surmonter les réactions de stress et d'anxiété. Il est toutefois possible qu'après un certain temps, des malaises persistent et s'aggravent. En présence de ces signes, faire appel à de l'aide psychosociale est non négligeable :

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Sensation d'étouffer, coeur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

SUR LA PLAN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Anxiété et peur envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

SUR LA PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitemnent de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments