

Bonnes pratiques à adopter pour les employés qui se trouvent en situation de travail isolé (employés vivant seuls)	
Mesures préventives à appliquer	
Transmission des informations d'urgence	
1.	Informez votre gestionnaire que vous travaillez seul en tout temps à votre domicile.
2.	Donner un deuxième numéro de téléphone à votre gestionnaire pour être joint facilement, si possible (exemples : numéro de cellulaire de travail et numéro de cellulaire personnel). S'assurer que vos téléphones sont suffisamment chargés en tout temps et qu'ils sont fonctionnels. Assurez-vous que votre gestionnaire ait votre adresse complète pour qu'il soit en mesure d'envoyer des secours en cas d'urgence.
3.	Fournir à votre gestionnaire trois numéros de téléphone de personnes à appeler en cas d'urgence. Ces personnes doivent idéalement : <ul style="list-style-type: none"> - se situer à proximité de votre domicile; - être en mesure de se déplacer chez vous dans un court délai en cas d'urgence; - être préalablement informées et volontaires pour être sur votre liste d'urgence.
4.	Compiler ou transmettre l'information qui doit être saisie dans le registre d'urgence.
Maintenir un contact avec les pairs	
5.	Appliquer les fréquences et les mécanismes de communication déterminés par votre gestionnaire (ex.: rencontre MEET quotidienne à 9h00; jumelage d'employés qui entrent en contact l'un avec l'autre deux fois par jour; etc.).
6.	Être attentif à vos signes de détresse (anxiété, tristesse, irritabilité, etc.) et à ceux de vos collègues. Informer votre gestionnaire dans les plus brefs délais s'ils se présentent.
7.	Si vous constatez que l'un de vos collègues ne répond plus à vos tentatives de communication, informer votre gestionnaire dans les plus brefs délais.
Prévenir la détresse psychologique liée à l'isolement	
8.	Maintenir une routine de vie normale au quotidien (ex.: déjeuner, dîner, souper, s'habiller, se laver).
9.	Respecter votre horaire de travail régulier autant que possible (ex.: éviter de travailler la nuit, faire de longues heures de travail, etc.).
10.	Éviter d'écouter les nouvelles avant d'aller dormir.
11.	Prendre l'air à l'extérieur à chaque jour tout en évitant les endroits publics.
12.	Garder contact avec vos amis et votre famille via les différentes applications (ex.: FaceTime, Messenger, Zoom, etc.).
13.	Se divertir à la maison (ex.: jouer d'un instrument de musique, faire du jardinage, colorier, cuisiner, peindre, bricoler, etc.).

Ressources disponibles à considérer		
En cas de détresse psychologique liée à l'isolement		
14.	Appeler le programme d'aide aux employés au 514 723-2433 pour une aide immédiate et confidentielle, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les employés du Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) peuvent appeler leur programme d'aide PAPP au 438 402-1596.	
15.	Consulter la section COVID-19 de l'intranet pour d'autres ressources et informations en lien avec le PAE et la santé psychologique.	