

# Bed Bugs in the Workplace

## What are bed bugs?

Bed bugs are small, oval shaped, wingless insects. The bugs are about the size of apple seeds. The eggs are white, and are found in clusters. The eggs are about the size of a pin head. The flattened bodies of bed bugs allow them to hide in very small places such as seams of mattresses, cracks, crevices, electrical outlets, box springs, bed frames, headboards, behind wallpaper, or in any other objects around a bed or on the floor. Bed bugs cannot climb metal or polished surfaces and are not able to fly or jump.

Bed bugs typically feed on a diet consisting solely of blood once a week, but they can live months without feeding. They have about a one-year life span during which time females can lay up to 200-400 eggs which hatch in about 10 days. The bugs usually come out at night to feed on the blood of people and animals, biting their victims as they sleep.

## How can infestation occur?

Bed bugs move very quickly and can travel through hallways, plumbing, and electrical lines. They can climb into bags or on clothing. They usually feed at night and hide during the day. These insects prefer darkness and tend to hide near the bed. They travel up to 20 feet in search of a human host.

## Who is at risk?

Bed bugs can be found anywhere that humans live or visit. Bed bugs can be unknowingly brought into the workplace by employees, custodial staff, visitors, customers, vendors, clients, and others.

Workers potentially at higher risk are those who handle bedding, clothing, or furniture where bed bugs could be hiding. These occupations include fire fighters, health care professionals, housing management staff, housekeeping and custodial staff, police, and social workers who work in or visit hospitals, long-term care facilities, shelters, rooming houses, hotels, motels and residences.

# What are the symptoms?

Bed bugs are not known to spread diseases and the bites do not usually require any medical treatment. One way to identify a bed bug infestation is by the bite marks on the face, neck, arms, hands, or any other body parts while sleeping. However, a bed bug bite can take as long as 14 days to appear, depending on the person.

When bed bugs bite, they inject an anesthetic and an anticoagulant that prevents a person from realizing they are being bitten. Some people do not react at all to the bites, while others may have small skin reactions. The bite marks are similar to that of a mosquito or a flea; slightly swollen and red area that may itch and be irritating. In rare cases, some people may have severe allergic reactions.

To avoid infection, try not to scratch the bites and keep the bite sites clean. Using antiseptic creams or lotions, as well as antihistamines, may help. Talk to your health care provider for advice.

# How do I find bed bugs?

Some workplaces are susceptible to bed bugs, or perhaps you will find them while working in a client's home or when travelling for work.

Seeing bed bugs can be difficult, but you can try to inspect both hard and soft furniture (such as the head board, night stand, mattresses and box springs) or around electrical outlets and light switches. Look at the seams, between cushions, in the folds of blankets or curtains, etc. for bugs, eggs, or blood stains/droppings. One option is to run an object with a sharp edge (such as a credit card) past these areas to disturb any bugs that may be present.

If you suspect bed bugs are present in the workplace, report this to your supervisor. If your concerns are not addressed in a timely manner, you can report the concern to your joint health and safety committee or health and safety representative. You may also be able to confirm if you have bed bugs by consulting with your local public health unit or pest control operator.

# How do you prevent bed bug infestation?

The best way to prevent bed bugs is regular inspection for the signs of an infestation.

- Be careful when buying used furniture. Inspect each item carefully and wash/clean before use.

- Reduce clutter, as it serves as an ideal habitat for bed bugs whether at home, school, or at work. This housekeeping measure will reduce the number of places for the bed bugs to hide and fewer opportunities for them to travel home with you.
- Keep your belongings stored separately from those of other people. If there is a known problem with bed bugs in the workplace or at school, consider storing your belongings in a separate plastic bin.
- Be vigilant in areas where bed bugs are most likely to be found – including break rooms, storage areas, offices or lounges with upholstered furniture, or areas where people may rest.
- Consider changing into work clothes and shoes when arriving at work and removing them before going home (when there is a risk of infestation).

## What are the employer's responsibilities?

Employers have duties under the occupational health and safety Acts and its applicable Regulations to take every reasonable precaution to protect the health and safety of the worker.

The following precautionary measures can be taken to prevent bed bug infestations and to protect the worker based on a risk assessment conducted of the workplace:

- Develop policies and procedures for reporting bed bug infestations (on-site and off-site workplaces).
- Keep records of infestations, including details of where and when infestations were encountered and the extent of infestations.
- Provide education to all workers regarding bed bugs, including information on bed bug identification, signs of infestation, and prevention awareness.
- Implement integrated pest management activities through a licensed pest management service provider.
- Provide coveralls, shoe covers, or gloves to workers if appropriate. Provide sealable plastic containers to protect workers' equipment or belongings.

## How can bed bugs be removed?

Bed bug infestations are commonly treated by chemical spraying. An integrated pest management system which combines a variety of techniques and products is usually the best option. Information on the safety data sheet should be read and used as directed. To reduce exposure to the chemicals being used for treatment/spraying, it should not occur while employees are in the area. Always follow safe work procedures when working with or near pesticides. See the series of documents about [pesticides](#) for more information.

Other physical methods of controlling bedbugs include steam cleaning, vacuuming, heating, freezing, washing, or throwing out items. Steam cleaning should be done before vacuuming, as the steam will flush any bedbugs out of hiding. Heat treatments should be done by professionals.

Whichever treatment is used, it will only be effective if physical control methods and preventative measures are used together.

If you suspect bed bugs have entered your suitcase or clothing, prevention steps include to unpack outdoors, wash clothes using hot water, dry everything in the dryer at the highest temperature for at least 30 minutes, and vacuum your luggage thoroughly.

# Punaises de lit au travail

## Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

Les punaises de lit sont de petits insectes sans ailes de forme ovale, qui font environ la taille d'un pépin de pomme. Les œufs sont blancs, pondus en grappes et ils sont à peu près de la taille d'une tête d'épingle. Le corps plat des punaises de lit leur permet de se réfugier dans de très petits espaces, comme le long des coutures des matelas, dans les fissures et les crevasses, dans les prises électriques, dans les sommiers, dans la tête et le pied des lits, derrière le papier peint ou dans tout autre objet se trouvant autour du lit ou sur le plancher. Les punaises de lit ne peuvent pas grimper sur les surfaces métalliques ou polies et elles ne peuvent pas voler ou sauter.

Généralement, elles se nourrissent de sang exclusivement, une fois par semaine, mais elles peuvent survivre pendant des mois sans s'alimenter. Les punaises de lit vivent environ un an pendant lequel les femelles peuvent pondre quelque 200 à 400 œufs qui éclosent une dizaine de jours plus tard. Elles s'activent habituellement la nuit pour se nourrir de sang humain ou animal, en mordant leurs victimes pendant leur sommeil.

## Comment une infestation peut-elle se produire?

Les punaises de lit se déplacent très rapidement et peuvent s'infiltrer dans la tuyauterie, les corridors et les conduites électriques. Elles peuvent grimper dans les sacs ou sur les vêtements. Elles se nourrissent habituellement la nuit et se cachent le jour. Ces insectes préfèrent l'obscurité et se cachent généralement près du lit. Elles peuvent parcourir jusqu'à vingt pieds à la recherche d'un hôte humain.

## Qui est à risque?

Les punaises de lit peuvent vivre partout où se trouvent des humains. Elles peuvent être transportées dans le milieu de travail inconsciemment par des employés, des membres du personnel d'entretien, des visiteurs, des clients, des fournisseurs et d'autres personnes.

Les travailleurs qui courent un plus grand risque sont ceux qui doivent manipuler de la literie, des vêtements ou des meubles sur lesquels des punaises de lit pourraient s'être réfugiées. Parmi les professionnels concernés figurent les pompiers, les professionnels de la santé, le personnel de

gestion d'habitations, le personnel de maintenance et d'entretien ménager, les policiers et les travailleurs sociaux qui doivent travailler dans des hôpitaux, des centres de soins de longue durée, des refuges, des maisons de chambres, des hôtels, des motels et des résidences ou qui doivent visiter ces endroits.

## Quels sont les symptômes?

Les punaises de lit ne sont pas censées répandre des maladies, et leurs morsures ne demandent habituellement aucun traitement médical. La présence de morsures pendant la nuit sur le visage, le cou, les bras, les mains ou toute autre partie du corps est l'une des façons les plus faciles de détecter une infestation de punaises de lit. Cependant, le laps de temps entre la morsure et son apparition diffère d'une personne à l'autre et peut prendre jusqu'à 14 jours.

Lorsque les punaises de lit mordent, elles injectent un anesthésique et un anticoagulant qui rendent la morsure indolore. Certaines personnes ne réagissent pas du tout aux morsures, alors que d'autres peuvent avoir de légères réactions cutanées. Les marques de morsure sont semblables à celles d'un moustique ou d'une puce; elles sont légèrement enflées et présentent une rougeur qui peut causer des démangeaisons et de l'irritation. Dans de rares cas, les morsures peuvent entraîner des réactions allergiques graves chez certaines personnes.

Pour écarter les possibilités d'infection, il faut éviter de gratter les morsures et les garder propres. L'utilisation d'une crème ou d'une lotion antiseptique ainsi que d'un antihistaminique peut aider. Adressez-vous à un professionnel de la santé.

## Comment détecter les punaises de lit?

Certains lieux de travail sont propices aux punaises de lit, ou vous en rencontrerez peut-être au domicile d'un client ou lors de déplacements pour le travail.

La détection de punaises de lit peut être difficile, mais vous pouvez essayer d'inspecter les meubles à surface dure et les meubles à rembourrage souple (comme les têtes de lit, les tables de nuit, les matelas et les sommiers) ou les prises de courant et les interrupteurs. Examinez les coutures, entre les coussins, les plis des couvertures et des rideaux, etc. pour déceler la présence de punaises de lit, d'œufs, de taches de sang ou d'excréments. Vous pouvez aussi insérer un objet tranchant (comme une carte de crédit) dans ces endroits, pour déranger toute bestiole qui pourrait s'y trouver.

Si vous soupçonnez la présence de punaises de lit à votre travail, signalez-le à votre superviseur. Si le problème n'est pas traité en temps opportun, vous pouvez le signaler à votre comité mixte de santé et de sécurité ou à votre représentant de santé et de sécurité. Vous pouvez aussi confirmer si vous avez des punaises de lit en consultant votre unité de santé publique locale ou un spécialiste en gestion parasitaire.

# Comment prévenir les infestations de punaises de lit?

La meilleure façon de prévenir les punaises de lit consiste à inspecter régulièrement les signes d'une infestation.

- Soyez prudent lorsque vous achetez des meubles d'occasion. Inspectez chaque article attentivement et lavez/nettoyez-le avant de l'utiliser.
- Réduisez le désordre, qui constitue un habitat idéal pour les punaises de lit à la maison, à l'école ou au travail. Cette mesure réduira le nombre d'endroits susceptibles d'héberger les punaises de lit et les occasions de les ramener à la maison avec vous.
- Gardez vos effets personnels séparément de ceux d'autres personnes. S'il y a un problème connu de punaises de lit au travail ou à l'école, pensez à ranger vos effets personnels dans un bac en plastique distinct.
- Soyez vigilant dans les endroits où les punaises de lit risquent de se trouver – notamment les salles de repos, les aires d'entreposage, les bureaux ou les salons contenant des meubles rembourrés, ou les endroits où les gens peuvent se reposer.
- Envisagez de mettre vos vêtements et vos chaussures de travail lorsque vous arrivez au travail et de les enlever avant de rentrer chez vous (en présence d'un risque d'infestation).

## Quelles sont les responsabilités des employeurs?

Les employeurs sont tenus, en vertu des lois sur la santé et la sécurité au travail et leurs règlements applicables, de prendre toutes les précautions raisonnables pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs.

Les mesures préventives suivantes peuvent être prises pour prévenir les infestations de punaises de lit et pour protéger les travailleurs en fonction d'une évaluation des risques du lieu de travail :

- Élaborez des politiques et des procédures de signalement des infestations de punaises de lit (à l'intérieur et à l'extérieur des lieux de travail)
- Consignez les données sur les infestations, notamment les détails concernant l'endroit et le moment où les infestations ont été découvertes ainsi que l'ampleur de celles-ci
- Sensibilisez les travailleurs aux punaises de lit, en leur transmettant notamment de l'information sur la façon de reconnaître une punaise de lit, sur les signes d'infestation et sur la prévention
- Élaborez des activités de lutte antiparasitaire intégrée en collaboration avec un fournisseur de services autorisé en lutte antiparasitaire

- Fournissez des combinaisons, des couvre-chaussures ou des gants aux travailleurs au besoin. Fournissez des contenants de plastique étanche pour protéger l'équipement des travailleurs ou leurs effets personnels

## Comment supprimer les punaises de lit?

Les infestations de punaises de lit sont généralement traitées par l'application de produits chimiques. Un système de lutte antiparasitaire intégrée qui combine une diversité de techniques et de produits est habituellement la meilleure option. L'information sur la fiche de données de sécurité doit être lue et utilisée selon les instructions. Le traitement/épandage doit être effectué lorsque les employés ne sont pas présents pour réduire leur exposition aux produits chimiques. Il faut toujours suivre les procédures de travail sécuritaires lorsque l'on travaille avec des pesticides ou à proximité de ces substances. Consulter la série de documents sur les [pesticides](#) pour de plus amples informations.

Les autres méthodes physiques servant à combattre les punaises de lit comprennent le traitement à la vapeur, le nettoyage à l'aspirateur, le traitement thermique, la congélation, le lavage ou l'élimination de certains articles. Le traitement à la vapeur devrait être fait avant de passer l'aspirateur, car la vapeur délogera les punaises de lit encore vivantes. Les traitements thermiques devraient être faits par les professionnels.

Peu importe le système utilisé, il ne sera efficace que si les méthodes physiques de lutte et les mesures préventives sont utilisées de concert.

Si vous croyez que des punaises de lit se sont infiltrées dans votre valise ou vos vêtements, vous devriez défaire votre valise à l'extérieur, laver vos vêtements à l'eau chaude, faire sécher vos vêtements dans la sècheuse à la température la plus élevée pendant au moins 30 minutes et passer l'aspirateur à fond à l'intérieur et à l'extérieur de votre valise.