

COVID-19: Virtual workplaces, the new norm



Could remote working be the new normal for work workplaces? We're getting a taste of what that looks and feels like right now.

As we publish this article, a coronavirus called Covid-19 is evading containment around the world.¹ The fast-spreading virus is causing many employers to switch to remote working with employees staying home. The move to socially distance and isolate is a bid to "flatten the curve" and stop the virus from spreading to an even more unmanageable point.² What sounds like the plot to a thriller is a chance to explore the strength of our communication, discipline and self-care skills while attempting to produce a continuing amount of career

successes from our comfortable, and somewhat, distraction-filled homes.

How will we deal with it? What happens if we experience economic and productivity slow downs? How can we be as productive working from home? These questions are top of mind for many of us. This article is all about the advantages of having a remote workforce, and the key factors employers and managers must consider for their virtual work environments to be successful.

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

HomewoodHealth.com



Homewood
Health | Santé

Advantages to working in a virtual environment

In the case of a global health crisis, when conditions are worsening and the risk of infection increasing, we need to slow the spread of disease as quickly as possible. Working from home is one of the best ways to protect your workforce.

Beyond the immediate, there are a number of benefits to working remotely that you may discover and enjoy during this time.

1. A properly functioning remote workspace should help workers get critical tasks done without the usual office distractions and pressures.
2. Being able to control the environment we work in allows us to adjust the “tone” of the space (vibrant, or cozy, or minimalist) until it becomes a place that puts us in a productivity mindset each time we enter.
3. At least one peer-reviewed study shows a link between a worker’s sense of autonomy and job satisfaction. Those who feel more in control of their work lives associated with informal flexibility and working at home tend to remain with their companies for longer durations and feel less stressed.³
4. In a separate report from Owl Labs, findings show that remote workers are not only happier and more engaged, but they’re 13% more likely to stay at their current job for the next five years than their office-bound counterparts.⁴
5. Commuting takes up a lot of time, is expensive (even public transport), causes a lot of avoidable stress at the beginning and end of the day, and contributes to the pollution of our planet. Enjoy more free time and no lines when you work at home.
6. With more time and access to the home, it is more comfortable (with practice) to strike a work-life balance while working remotely as compared to what is achievable within a traditional workplace. Take a break, prepare your meals, and engage in some afternoon stretching or exercise without reducing your productivity. Done consciously, you may find that engaging in healthy alternative activities during the day increases, rather than disrupts, your productivity.



What do employees need to know?

In challenging times, employees need to think about their health and safety first. Once their well-being is considered, then comes staying effective and productive as an organization, with the ultimate aim of coming out the other side in good shape. Here's what employees need to know when entering a phase of required isolation and remote working.

1. Do not panic, even if you fall ill. Seasonal illnesses may present themselves that have nothing to do with the pandemic illness. Though you may not need immediate medical attention, you should call your doctor to report the illness. Once you've done that, check in with your HR department or supervisor to update your current status (ill, not ill, self-isolating, etc.) with that part of the team.
2. In the case of a pandemic like Covid-19, Health Canada will provide a list of tips, like staying away from family members who are vulnerable or who have underlying health conditions, covering your coughs, and washing your hands afterward and frequently.⁵ If you live with other people, you should regularly clean high traffic zones and the communal surfaces often touched doorknobs, faucet handles, toilets, remote controls and the like with a household disinfectant or soapy water.
3. Find your perfect workflow. With some willpower and a steady routine, any worker can learn to overlook distractions around the house. Turn this period into an opportunity for self-reflection and discovery. Since you have control over your surroundings, make adjustments each day that benefits your ability to focus on tasks for long periods. You will find that there's a right way and a wrong way to set up your ideal office. You may find some insights that you can implement in your employer's work environment.⁶ Keep natural light top of mind as it plays an important role in maintaining a positive outlook.

Whether you have done it in the past or not, you can and will survive working remotely. You may have different needs than your co-workers when it comes to technical issues or emotional support. Always ask for what you need, and make sure your requests are being heard and addressed. The remote office may not last for most of those who are self-isolating, however, it can be a positive and rewarding experience.⁷ Beyond the health benefits, monetary savings and reduced carbon footprint more, your participation is having a positive influence on reducing the risk of infection and the overall recovery.

References

1. "How COVID-19 Spreads." Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html>
2. "Flattening the Coronavirus Curve." Siobhan Roberts. The New York Times. March 11, 2020. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>
3. "Autonomy in Paid Work and Employee Subjective Well-Being." Daniel Wheatley." Work and Occupations, 2017.
4. "State of Remote Work 2019." Owl Labs, Global Workplace Analytics. <https://www.owlabs.com/state-of-remote-work/2019>
5. "Here's Who Faces The Greatest Risk Of Severe Illness From Coronavirus." Nell Greenfieldboyce. March 4, 2020.
6. "People are getting creative with their work-from-home setups." Harmeet Kaur. CNN Business. March 16, 2020. <https://www.cnn.com/2020/03/17/business/work-from-home-setups-coronavirus-trnd/index.html>
7. "State of Remote Work 2019." Owl Labs, Global Workplace Analytics. <https://www.owlabs.com/state-of-remote-work/2019>

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

HomewoodHealth.com

© 2020 Homewood Health™ | HH_EMP_WorkVirtual_EN_March 31_20_5pgs



Homewood
Health | Santé

Tips and Tricks for Remote Working Conditions



When we are called upon to work remotely from home due to circumstances beyond our control, it will take some adjustments. For some folks, it may even require a few lifestyle modifications to get the most out of a given workspace. Still, the time and stress avoided by not having to commute may turn those who are new to remote working into advocates for this flexible workflow.

At the time of this publishing, the coronavirus, Covid-19, is rattling health care systems and stock markets around the world. It is also making it challenging for office environments to continue with "business as usual" while congregations (concerts, symposiums, weddings, and even funerals) of 50 or more people being cancelled or postponed due to "social distancing."¹ Remote working during a health crisis is employed when conditions are increasing, and we need to "flatten the curve" (a global effort to slow the spread of disease to ensure that medical facilities and resources remain available) as quickly as possible.² This flu, though it is relatively harmless to most healthy individuals, spreads exceptionally fast and can be dangerous to at-risk populations who have compromised immune systems due to age (the very old and very young), especially those who don't self-isolate.

Due to this, business events all over the world are becoming stream-from-home affairs. Even fitness centres are telling clients to stay home and enjoy some free at-home workout sessions instead.

In this article, we highlight the best work-from-home advice for workers who are new to this type of workflow. Whether your at-home conditions are due to Covid-19 or another issue, the most important thing you can do is put your health and safety first. Remember the air mask demonstration on the plane. "Put your mask on first." Because if you're not able to breathe, you're not going to be able to help anyone else.

1. Set regular working hours. The only way to stay productive is to focus on working like you usually do.
2. Plan and structure your workday. Try to group meetings and set aside chunks of time for individual tasks and email.
3. Mark the times where you are OOO ("out of office") by blocking your calendar and adding an OOO notification to prevent people from thinking you're unresponsive.

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

HomewoodHealth.com



Homewood
Health | Santé

Tips and Tricks for Remote Working Conditions

4. Try to avoid distractions. It will be hard with other family members and pets at home and many other things you could be doing in your house, but staying focused is critical to your team's success.
5. Set aside a designated work area with a flat worktop and everything you need to be productive. Let your family members know that when you are in your workspace, they should avoid disturbing you. If you believe you can't be productive from home, please discuss with your manager and HR department, so they can determine how to assist you best.
6. Dress similarly to how you would look at the office to help maintain your usual level of productivity. No need for a full suit, but you should dress with the mentality that you'll be talking to the same people you would if you were in the office—some by video conference.
7. Over-communicate with your co-workers, managers and anyone that reports into you. It is a challenge to realize how much information is informally communicated in an office because you happen to be sitting near someone. Since you will no longer be near your team, please make an effort to consciously over-communicate using one of the many free messaging tools we have at our disposal.³
8. Be aware of your need for social interactions. For many workers, one of the hardest things about operating in isolation from home is that they don't get the social interactions that are important for their happiness. Be aware of this and don't be afraid to video conference with your peers regularly. One idea may be to plan "virtual lunches" over video conferences with the team to give people a chance to interact.
9. If there's a specific cost that you think is an absolute requirement for you to be able to work from home, make sure you discuss with your manager first and obtain written or verbal approval before incurring the expense.
10. In the case of a contagious virus, insist on curbside pickups and drop-offs for all courier deliveries, as well as food deliveries.

References

1. "Stay home, save lives: How Canada could avoid the worst of COVID-19." Kelly Crowe. March 14, 2020. <https://www.cbc.ca/news/health/coronavirus-canada-social-distancing-1.5497789>
2. "Flattening the Coronavirus Curve." Siobhan Roberts. The New York Times. March 11, 2020. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>
3. "The Best Business Messaging Apps for 2020." Jill Duffy, Ben Moore. March 20, 2020. <https://www.pcmag.com/picks/the-best-business-messaging-apps>



Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

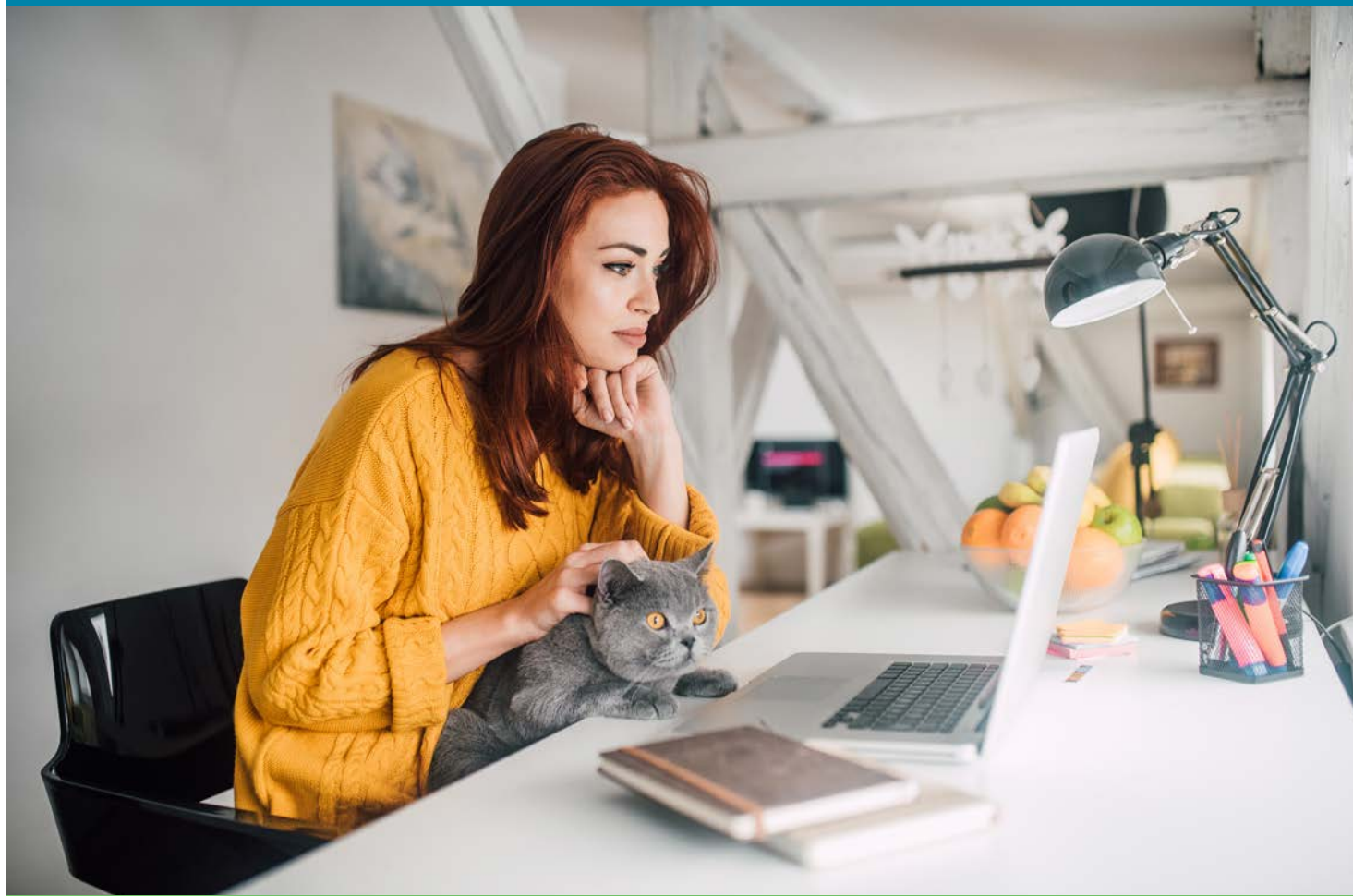
1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717
Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

HomewoodHealth.com

© 2020 Homewood Health™ | HH_EMP_WorkVirtual_EN_March 31_20_5pgs


Homewood
Health | Santé

COVID-19 : Le télétravail est la nouvelle norme



Le travail à distance pourrait-il être la nouvelle norme pour les entreprises? En tout cas, la situation que nous vivons actuellement nous en donne un avant-goût.

Au moment où nous publions cet article, un coronavirus à l'origine de la COVID-19 échappe au confinement dans le monde¹. Ce virus en propagation rapide force de nombreux employeurs à demander à leurs employés* de travailler à la maison. Le distancement physique et le confinement à la maison constituent des tentatives « d'aplatir la courbe » et d'empêcher le virus de se propager à un point encore plus difficile à contenir². Ce qui ressemble à l'intrigue d'un film à suspense nous offre toutefois l'occasion d'explorer la force de nos compétences en communication, de notre discipline et

de notre aptitude à prendre soin de nous-mêmes tout en continuant de travailler efficacement depuis notre maison – confortable peut-être, mais qui nous expose à de nombreuses distractions.

Comment allons-nous y arriver? Que se passera-t-il si nous ralentissons notre productivité? Est-ce possible de maintenir un haut rendement à la maison? Ces questions sont au premier plan pour beaucoup d'entre nous. Nous abordons dans cet article les avantages du télétravail et les principaux facteurs que les employeurs et les gestionnaires doivent prendre en considération pour que leur personnel soit productif dans un environnement de travail virtuel.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)



Homewood
Santé | Health

Les avantages du télétravail

Advenant une crise sanitaire mondiale, lorsque les conditions s'aggravent et que le risque d'infection augmente, il faut ralentir la propagation de la maladie le plus rapidement possible. Le télétravail constitue l'un des meilleurs moyens de protéger nos employés. Au-delà de la sécurité sanitaire, le télétravail apporte un certain nombre d'avantages qu'il vous sera donné de découvrir et dont vous pourrez profiter pendant ce temps. En voici quelques-uns :

1. Le télétravail, s'il est fait correctement, devrait aider les travailleurs à remplir leurs principales fonctions sans les distractions et les pressions habituelles du bureau.
2. Le fait de pouvoir décider de l'environnement dans lequel une employé travaille lui permet de déterminer l'« ambiance » de l'espace (vibrant, chaleureux, minimaliste) qui petit à petit le met dans un état d'esprit « productif » chaque fois qu'il y pénètre.
3. Au moins une étude évaluée par un comité de pairs montre un lien entre le sentiment d'autonomie et la satisfaction au travail. Les employés qui ont davantage de latitude décisionnelle sur leur vie professionnelle, en plus de la flexibilité qu'offre le télétravail, ont tendance à rester à l'emploi de l'entreprise plus longtemps et vivent moins de stress³.
4. Les résultats d'un rapport publié par l'entreprise américaine Owl Labs montrent que les travailleurs à distance sont non seulement plus heureux et plus motivés, mais qu'ils sont 13 % plus susceptibles de rester à leur emploi actuel pendant les cinq prochaines années que ne le sont leurs homologues qui doivent se déplacer pour se rendre au bureau⁴.
5. Le navettage prend du temps, coûte cher (même en transports en commun), provoque beaucoup de stress évitable au début et à la fin de la journée, et contribue à la pollution de notre planète. Les travailleurs à la maison ont plus de temps libres et n'ont pas besoin de perdre du temps sur la route.
6. Avec plus de temps pour soi et chez soi, le télétravail favorise (avec la pratique) l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle mieux que ne peut le faire un milieu de travail traditionnel. Un travailleur peut en effet faire une pause, préparer ses repas et faire des exercices d'étirement ou autre activité physique en après-midi sans réduire sa productivité. S'il sait s'organiser, il pourrait constater que le fait de s'adonner à ces activités saines pendant la journée augmente, et non diminue, sa productivité.



Qu'est-ce que les employés doivent savoir?

En période de bouleversements, le personnel doit d'abord penser à sa santé et à sa sécurité. Une fois son bien-être pris en compte, il peut ensuite penser à rester efficace et productif afin que l'organisation ressorte de cette épreuve sans avoir trop souffert. Voici ce qu'il faut dire à vos employés avant qu'ils entreprennent leur période d'isolement et de travail à distance :

1. Ne paniquez pas, même si vous tombez malade. Vous pourriez ne souffrir que d'une maladie saisonnière qui n'a rien à voir avec la pandémie actuelle. Bien que vous n'ayez pas besoin de soins médicaux immédiats, vous devriez appeler votre médecin pour signaler votre maladie. Cela fait, appelez le service des RH ou votre superviseur pour leur faire part de votre état de santé (malade, en santé, en quarantaine, etc.).
2. Dans le cas d'une pandémie comme la Covid-19, Santé Canada fournit une liste de conseils, comme rester à l'écart des membres de la famille qui sont vulnérables ou qui ont une maladie chronique, couvrir sa toux et se laver les mains par la suite et fréquemment⁵. Si vous vivez avec d'autres personnes, nettoyez régulièrement les endroits passants et les surfaces communes souvent touchées : poignées de porte, robinets, toilettes, télécommandes et autres, avec un désinfectant ménager ou de l'eau savonneuse.
3. Trouvez votre rythme. Avec une certaine volonté et une routine bien en place, n'importe quel travailleur peut apprendre à ne pas se laisser distraire par les activités de la maisonnée. Transformez cette période de confinement en une occasion de réflexion et de découverte de soi. Puisque vous avez le pouvoir de changer votre milieu, faites chaque jour des ajustements qui favoriseront votre capacité à vous concentrer sur vos tâches pendant de longues périodes. Vous constaterez qu'il y a une bonne façon et une mauvaise façon de mettre en place le

bureau idéal. Vous pourriez même trouver des idées applicables au bureau⁶. Accordez une grande importance à la lumière naturelle car elle joue un rôle important dans le maintien de l'optimisme.

Que vous l'ayez déjà fait ou non, il est possible de survivre au télétravail et vous allez y survivre. Il se peut que vos besoins d'aide technique ou de soutien émotionnel soient différents de ceux de vos collègues. N'hésitez pas à demander ce dont vous avez besoin et assurez-vous que vos demandes sont entendues et traitées. Le télétravail ne durera peut-être pas pour la plupart d'entre nous, mais il peut néanmoins s'avérer une expérience positive et enrichissante⁷. Au-delà de la protection de votre santé, des économies réalisées et de la réduction de l'empreinte carbone, votre participation au télétravail a un effet positif sur la réduction du risque d'infection et la reprise de l'économie.

Références : (disponible en anglais seulement)

1. « How COVID-19 Spreads ». Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html>
2. « Flattening the Coronavirus Curve ». Siobhan Roberts. The New York Times. Le 11 mars 2020. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>
3. « Autonomy in Paid Work and Employee Subjective Well-Being ». Daniel Wheatley. Work and Occupations, 2017.
4. « State of Remote Work 2019 » Owl Labs, Global Workplace Analytics. <https://www.owllabs.com/state-of-remote-work/2019>
5. « Here's Who Faces The Greatest Risk Of Severe Illness From Coronavirus ». Nell Greenfieldboyce. Le 4 mars 2020.
6. « People are getting creative with their work-from-home setups ». Harmeet Kaur. CNN Business. Le 16 mars 2020. <https://www.cnn.com/2020/03/17/business/work-from-home-setups-coronavirus-trnd/index.html>
7. « State of Remote Work 2019 » Owl Labs, Global Workplace Analytics. <https://www.owllabs.com/state-of-remote-work/2019>

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

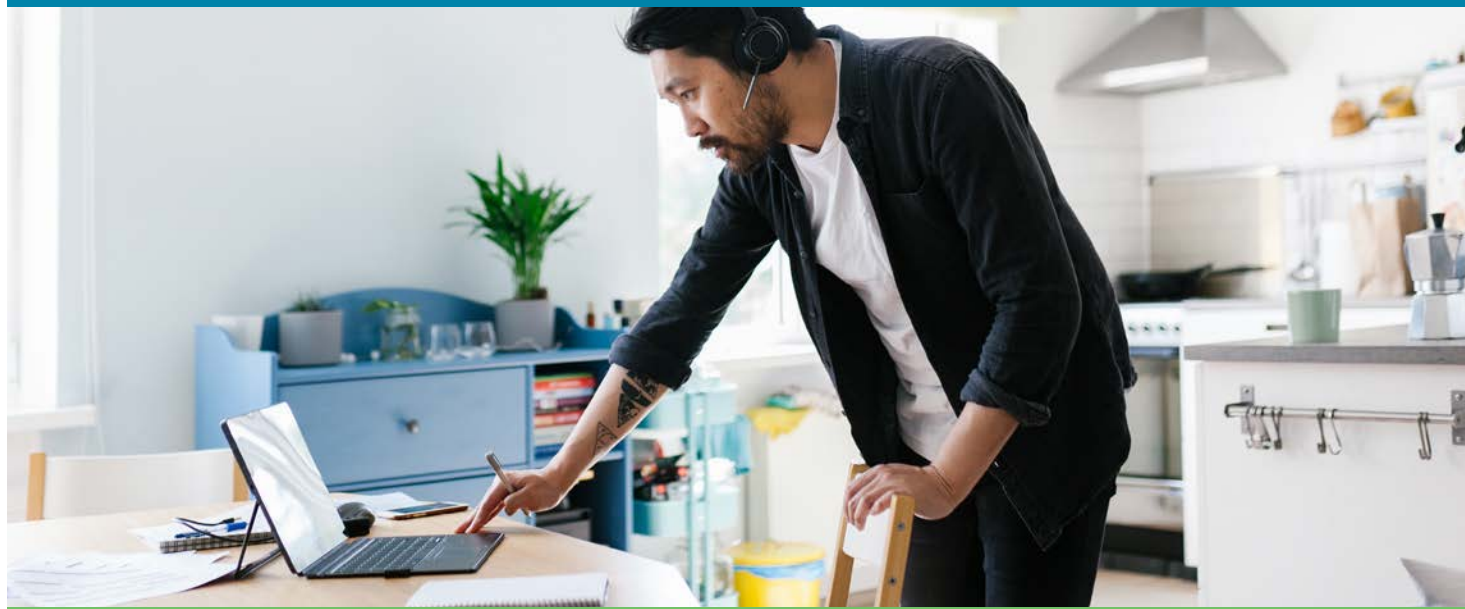
HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_EMP_COVID-19 Teletravail_FR_Mars31-20_5pgs | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health

Trucs et astuces pour les conditions de travail à distance



Travailler de la maison en raison de circonstances indépendantes de notre volonté requiert quelques ajustements. Pour certains*, cela peut même exiger des modifications à leur intérieur afin de tirer le meilleur parti d'un espace de travail donné. Cela dit, l'économie de temps et de stress obtenue du fait de ne pas avoir à se déplacer peut transformer un novice du télétravail en ardent défenseur de cette méthode de travail des plus flexibles.

Au moment de publier le présent message, le coronavirus, ou la Covid-19, ébranle les systèmes de soins de santé et les marchés boursiers du monde entier. Il est difficile aussi pour les entreprises de continuer « comme si de rien n'était », alors que tous les rassemblements (concerts, symposiums, mariages, voire même funérailles) sont annulés ou reportés en raison des consignes de la sécurité publique nous enjoignant de « maintenir nos distances »¹.

Nous avons recours à des environnements de travail virtuels ou à distance pendant une crise sanitaire lorsque la situation s'aggrave et le risque d'infection augmente. Ces mesures sont prises étant donné la nécessité « d'aplatir la courbe » (un effort mondial visant à ralentir le

plus rapidement possible la propagation de la maladie afin que les ressources et les établissements de santé puissent fournir à la demande)². La COVID-19, bien que relativement inoffensive pour la plupart des gens en bonne santé, se propage exceptionnellement rapidement et peut être dangereuse chez les personnes à risque dont le système immunitaire est fragilisé en raison de leur âge ou de problèmes de santé préexistants ou sous-jacents, surtout si elles refusent de s'isoler. C'est pour cette raison que les entreprises encouragent de plus en plus le télétravail. Même les centres de conditionnement physique disent à leurs clients de rester chez eux et de suivre des séances d'entraînement gratuites à la maison.

Peu importe si vous travaillez de la maison en raison de la COVID-19 ou pour une autre raison, vous devez accorder la priorité à votre santé et à votre sécurité. Rappelez-vous l'analogie du masque à oxygène qui se déploie du plafond d'un avion : « Placez-le sur votre visage avant d'aider une autre personne à mettre le sien ». Si vous tombez malade, vous ne pourrez pas aider quelqu'un d'autre. Nous avons rassemblé dans cet article les meilleurs conseils de travail à domicile à l'intention des novices du télétravail :

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)



Homewood
Santé | Health

Trucs et astuces pour les conditions de travail à distance

1. Travaillez à des heures régulières. La seule façon de rester productif est de remplir vos fonctions comme vous le faites habituellement.
2. Planifiez et structurez votre journée de travail. Essayez de regrouper vos réunions, et réservez-vous des blocs de temps pour effectuer vos tâches et répondre à vos courriels.
3. Bloquez les heures de votre agenda où vous êtes « hors du bureau », et laissez un message signalant votre absence afin d'éviter que les gens pensent que vous négligez de leur répondre.
4. Évitez les distractions. Ce ne sera pas facile avec des membres de votre famille et des animaux de compagnie à la maison ou avec des tâches domestiques à accomplir, mais votre concentration est essentielle à la réussite de votre équipe.
5. Aménagez-vous une zone de travail désignée avec un plan de travail plat et tout ce dont vous avez besoin pour être productif. Privilégiez un espace éclairé par la lumière naturelle (cela favorise l'optimisme). Dites aux membres de votre famille d'éviter de vous déranger lorsque vous êtes dans votre espace de travail. Si vous pensez ne pas pouvoir être productif à la maison, discutez-en avec votre gestionnaire et le service des ressources humaines, afin qu'ils puissent trouver un moyen de vous aider au mieux.
6. Portez vos vêtements de travail; cela vous aidera à maintenir votre productivité habituelle. Pas besoin d'un costume complet, mais habillez-vous à gardant à l'esprit que vous parlerez aux mêmes personnes auxquelles vous parleriez si vous étiez au bureau, certaines d'entre elles par vidéoconférence.
7. Communiquez plus qu'à l'habitude avec vos collègues, supérieurs et toute personne qui relève de vous. On ne se rend pas compte de la quantité d'information communiquée de façon informelle dans un bureau du simple fait d'être assis près de quelqu'un. Étant donné que vous ne serez plus physiquement proche des membres de votre équipe, vous devrez faire un effort pour communiquer avec eux plus souvent à l'aide de l'une des nombreuses applications de messagerie gratuites qui sont mises à votre disposition³.
8. Soyez conscient de votre besoin d'interactions sociales. Pour de nombreux travailleurs, l'une des choses les plus difficiles du télétravail, c'est l'absence d'interactions sociales, si importantes pour leur bonheur. N'hésitez donc pas à communiquer régulièrement avec vos pairs par vidéoconférence. Vous pourriez peut-être planifier des « dîners virtuels » par vidéoconférence avec votre équipe afin de donner à tous l'occasion d'interagir.
9. Si vous devez engager des coûts pour travailler de la maison, assurez-vous d'en discuter au préalable avec votre gestionnaire et d'obtenir son approbation écrite ou verbale.
10. Dans le cas d'un virus contagieux comme le coronavirus, insistez pour que les colis de départ ou d'arrivée soient ramassés ou déposés à quelques mètres de votre porte. Faites-vous livrer votre épicerie de la même façon.

Références : (disponible en anglais seulement)

1. "Stay home, save lives: How Canada could avoid the worst of COVID-19." Kelly Crowe. March 14, 2020. <https://www.cbc.ca/news/health/coronavirus-canada-social-distancing-1.5497789>
2. "Flattening the Coronavirus Curve." Siobhan Roberts. The New York Times. March 11, 2020. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>
3. "The Best Business Messaging Apps for 2020." Jill Duffy, Ben Moore. March 20, 2020. <https://www.pcmag.com/picks/the-best-business-messaging-apps>

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_EMP_COVID-19 Teletravail_FR_Mars31-20_5pgs | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health