

À toutes les associations communautaires de la région d'Ottawa,

Merci aux résidents d'Ottawa qui continuent d'aider aplatir la courbe par rester à la maison et garder la distanciation physique. Nous pouvons changer l'impact que cette pandémie a sur notre ville lorsque nous travaillons tous ensemble.

Il est important de reconnaître que la situation entourant la COVID-19 évolue très rapidement. Veuillez consulter le site SantePubliqueOttawa.ca/Coronavirus pour vous tenir au courant des dernières informations.

Les actions que les membres de vos groupes et organisations prennent maintenant sauveront des vies et feront une différence pour vos amis, votre famille, vos voisins et vos collègues. N'oubliez pas que la COVID-19 affecte tout le monde, peu importe l'âge et l'état de santé actuel. Il est important pour nous tous de continuer à pratiquer la distanciation physique. Cela signifie:

1. Restez à la maison autant que possible. Ne quittez votre propriété que pour voyager de l'essentiel, comme faire l'épicerie ou visiter une pharmacie ;
2. Restez à au moins 2 mètres (6 pieds) des personnes à l'extérieur de votre ménage ;
3. [Lavez-vous les mains](#) avec du savon et de l'eau à fond et souvent ;
4. Ne touchez pas votre visage avec les mains non lavées ;
Nettoyez régulièrement les téléphones et autres appareils, ainsi que les surfaces fréquemment touchées.

Pour plus d'informations sur la distanciation physique, visitez:
SantePubliqueOttawa.ca/DistanciationPhysique

Masques

Les masques médicaux et les respirateurs N95 ne doivent pas être portés par des membres de la communauté en bonne santé.

Le port **de masques non médicaux** peut offrir une protection supplémentaire, surtout lorsque la distanciation physique est difficile à entretenir (p. ex., dans une épicerie, dans l'autobus). Les masques non médicaux peuvent inclure ceux qui sont fabriqués à partir de tissu (par exemple le coton); ceux qui ont des poches pour insérer des filtres; et ceux qui sont utilisés pour couvrir d'autres masques ou respirateurs pour prolonger leur utilisation. Le port d'un masque non médical n'est PAS un remplacement pour la distanciation physique, le lavage des mains et la surveillance de votre santé. Pour plus d'informations sur l'utilisation des masques pour empêcher la propagation de la COVID-19, veuillez visiter : www.SantePubliqueOttawa.ca/Masques

Symptômes et critères de dépistage

Si vous êtes en détresse (par exemple, si vous avez des difficultés respiratoires significatives, des douleurs thoraciques, si vous vous évanouissez ou si les symptômes d'une maladie chronique s'aggravent considérablement), ne vous rendez pas au Centre d'évaluation ou dans une Clinique de soins COVID-19. Rendez-vous au Service d'urgences le plus proche ou appelez le 9-1-1.

- Les **symptômes les plus courants** de la COVID-19 sont la fièvre, la toux et la difficulté à respirer.
- Les **symptômes les moins courants** de la COVID-19 sont la fatigue inexplicée, le délire (une affection médicale grave qui implique la confusion, des changements de mémoire et des comportements bizarres) les chutes, le déclin fonctionnel aigu, l'aggravation des maladies chroniques, les nausées, les vomissements, la diarrhée, les douleurs abdominales, les frissons, les maux de tête, la laryngotrachéite aiguë ou la perte du goût/de l'odeur.

COVID-19 peut également se présenter sous la forme de nouveaux symptômes respiratoires ou d'une aggravation de ceux-ci, tels que : mal de gorge, écoulement nasal, éternuements, congestion nasale, voix rauque ou difficulté à avaler. Il est recommandé aux personnes suivantes de se faire dépister pour la COVID-19 **SI** elles présentent au moins l'un des symptômes les plus courants **OU** l'un des symptômes les moins courants de la COVID-19 **OU** un symptôme respiratoire nouveau ou qui s'aggrave (veuillez consulter la liste des symptômes ci-dessus) :

- Les travailleurs de la santé ou les membres du personnel qui travaillent dans des établissements de santé, ainsi que tous les membres de leur ménage;
- Les résidents et le personnel des foyers de soins de longue durée, des maisons de retraite, des établissements correctionnels, des refuges pour sans-abri, des établissements de santé mentale, des hospices et d'autres lieux de vie collective;
- Les personnes hospitalisées et celles qui seront probablement hospitalisées;
- Membres de communautés éloignées, isolées, rurales et/ou autochtones;
- Les soignants et prestataires de soins;
- Les premiers répondants comme les pompiers, policiers et paramédics;
- Les personnes ayant des contacts fréquents en matière de soins de santé, comme les patients atteints de cancer ou ceux qui subissent des traitements de chimiothérapie ou de dialyse, qui vont subir ou ont subi une transplantation, les femmes enceintes et les nouveau-nés.

Il est recommandé aux personnes suivantes de se faire dépister pour la COVID-19 **SI** elles présentent au moins l'un des symptômes les plus courants de la COVID-19 comme une fièvre, une toux ou la difficulté à respirer.

- Les personnes ayant eu des contacts étroits avec cas confirmés ou probables;
- Les voyageurs internationaux de retour qui se font soigner;
- Les travailleurs des infrastructures critiques – cela comprend les épiceries, les services alimentaires, les travailleurs de l'entretien et du transport, et les services publics.

Les patients qui répondent aux critères ci-dessus seront soumis au dépistage de la COVID-19, qui consiste à prélever un échantillon de la gorge ou du nez à l'aide d'un écouvillon.

Soutien aux victimes et aux survivants de la violence domestique

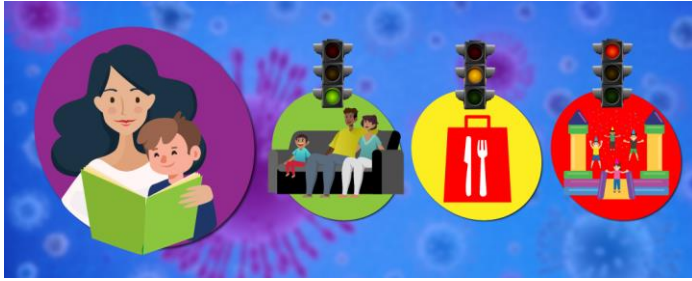
Malheureusement, l'isolement physique a accru le risque et l'incidence des aînés, des conjoints, des LGBTQ2 et des mauvais traitements infligés aux enfants. Nous voulons encourager les gens à avoir accès aux **ressources** incroyables disponibles pour aider à prévenir et à aider dans ces situations.

1. Le Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario;
2. La Société d'aide à l'enfance;
3. La ligne de crise d'Ottawa au 613-722-6914;
4. La ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse 613-260-2360 ou visiter chat.ysb.ca ;
5. Jeunesse j'écoute au 1-800-668-6868 ou à envoyer des textos au #686868 ;
6. Les ressources du Réseau de soutien communautaire de Champlain pour les personnes âgées ;
7. Le Service de police d'Ottawa.

Il y a aussi un nouveau programme lancé avec l'appui de Prévention du crime d'Ottawa, « **Pas bien chez soi à Ottawa** », **une ressource de texte et de clavardage pour les personnes qui se sentent** piégées à la maison avec quelqu'un qui est violent. Pour utiliser ce programme, vous pouvez envoyer un texto au 613-704-5535 ou clavarder en ligne à PasBienOttawa.ca.



Aider les enfants à faire face à la pandémie de la COVID-19



Être séparé de ses amis et de sa famille peut être un défi pour tout le monde. Pour les enfants et les adolescents, il peut être encore plus difficile. Il est important que chacun pratique la **distanciation physique**, mais cette idée peut être difficile à comprendre pour les enfants. Voici ce que les parents peuvent faire pour aider leurs enfants à faire face à cette situation.

- Les rassurer sur leur sécurité;
- Encouragez-les à poser des questions et à parler de ce qu'ils ressentent;
- Soyez compréhensif – ils peuvent avoir des problèmes de sommeil, être bouleversés et avoir besoin de soins et d'attention supplémentaires;
- N'oubliez pas que les enfants attendent de leurs parents qu'ils se sentent en sécurité et qu'ils sachent comment réagir – rassurez-les et faites-leur savoir que vous vous attaquez à ce problème ensemble;
- Essayez de respecter les routines et les horaires normaux – permettez-leur de sortir et de jouer sous surveillance. Il ne s'agit pas d'une date de jeu, alors pendant qu'ils sont dehors, rappelez-leur de se tenir à 2 mètres ou 6 pieds des autres;
- Encouragez-les à rester en contact avec leurs amis ou d'autres enfants de leur âge par le biais de chats vidéo ou d'appels téléphoniques supervisés.

La distanciation physique pour les parents, les adolescents et les enfants

La distanciation physique consiste à prendre des mesures pour limiter le nombre de personnes avec lesquelles vous et votre famille êtes en contact étroit. C'est essentiel pour limiter la propagation de la COVID-19 dans la communauté. Bien qu'être séparé de ses amis et de sa famille puisse être difficile, même pour les adultes, cela peut ressembler à la fin du monde pour les enfants et les adolescents. Les enfants peuvent être plus facilement distancés socialement que les adolescents, qui - pour être franc - repoussent plus loin un besoin d'indépendance croissante.

Le concept de distanciation physique s'applique en dehors de votre domicile. Les personnes avec lesquelles vous vivez n'ont pas besoin de s'éloigner les unes des autres, sauf si elles sont malades ou ont voyagé au cours des 14 derniers jours. La distance physique et la distance émotionnelle ne sont pas les mêmes. La mise à distance sociale fait référence à l'espace physique. Ces recommandations visent à maintenir l'espace physique par rapport aux autres ménages, tout en gardant un lien émotionnel!

Soutien aux personnes âgées

Le médecin chef en santé publique de l'Ontario exhorte fortement les personnes de plus de 70 ans à rester à la maison et à s'isoler. Suivez ces instructions générales sur l'auto-isollement.

Bien que les centres d'activités pour personnes âgées d'Ottawa aient fermé leurs portes pour limiter la propagation de la COVID-19 parmi la population âgée vulnérable, les centres pour personnes âgées et communautaires continuent de coordonner les bénévoles, de planifier les repas et de tendre la main par téléphone.



Ressources disponibles :

1. Santé publique d'Ottawa - [Santé mentale et COVID-19](#)
2. Le Centre pour personnes âgées Les bon compagnons offre par téléphone des programmes ou des séances d'apprentissage pour les personnes âgées et les adultes ayant une déficience physique :
 1. [Centres pour personnes âgées sans murs](#)
 2. [Une voix amicale](#)
 3. [Les bons compagnons](#)
 4. [Réseau de la fierté principale d'Ottawa](#)

Santé mentale et COVID-19

Vérifiez avec vous-même. Il est normal de ne pas se sentir bien. Il est normal que des situations comme celles-ci affectent votre santé mentale.

1. Si vous êtes en crise, veuillez communiquer avec la Ligne de crise d'Ottawa (24 heures par jour/7 jours par semaine) au 613-722-6914 ou si à l'extérieur d'Ottawa est sans frais au 1-866-996-0991.
2. Si vous (ou votre enfant) avez des pensées suicidaires ou vous faites du mal, veuillez composer le 9-1-1.

Restez connecté aux autres de différentes façons. Connectez-vous avec d'autres par téléphone ou d'autres technologies. Trouvez des stratégies d'adaptation positives qui fonctionnent pour vous.

Pour plus de ressources, veuillez visiter notre [page Web sur la santé mentale et COVID-19](#).

Prenez soin de votre santé mentale aussi!



Merci encore une fois pour toutes les actions que vous prenez en tant que communauté - ces actions comptent. Ensemble, nous faisons une différence.