

## **Mise à jour communautaire**

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](https://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:

- Restez à la maison autant que possible. Ne quittez votre propriété que pour voyager de l'essentiel, comme faire l'épicerie, visiter une pharmacie, ou s'engager dans une activité physique responsable;
- Restez à au moins 2 mètres (6 pieds) des personnes à l'extérieur de votre ménage ;
- [Lavez-vous les mains](#) avec du savon et de l'eau à fond et souvent ;
- 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](https://SantePubliqueOttawa.ca/DistanciationPhysique)

## **Nous voulons votre avis !**

La Ville d'Ottawa et SPO explorent actuellement la façon dont nous pouvons rouvrir la ville de façon sécuritaire et graduelle suivant une approche progressive tout en respectant le [cadre](#) de la province de l'Ontario visant le déconfinement de la province.

Nous souhaitons vous consulter sur les mesures que vous avez prises pour vous protéger et protéger vos proches contre la COVID-19. L'information provenant de différents ordres de gouvernement était-elle facile à obtenir et à comprendre? Quel genre d'appui avez-vous obtenu? Avez-vous des idées sur la façon de poursuivre la distanciation physique à l'avenir?

L'information que vous nous fournirez nous aidera à élaborer un plan de rétablissement qui répond le mieux possible aux besoins et aux attentes de notre collectivité.

Veuillez visiter [www.participons.ottawa.ca/covid19](https://www.participons.ottawa.ca/covid19) et consultez notre page régulièrement, car nous la mettrons à jour pour continuer d'obtenir de la rétroaction lors des prochaines étapes.

## La Semaine Nationale de Sensibilisation à la Vaccination

Cette semaine est la semaine nationale de sensibilisation à la vaccination. Il s'agit d'un événement annuel tenu à la fin du mois d'avril pour reconnaître l'importance de la vaccination au Canada. Le thème de cette année est « La confiance. Protéger. »

Voici d'excellents liens de vaccination pour les professionnels de la santé :

[Guide canadien d'immunisation](#) (GCI)

[Comité consultatif national de l'immunisation](#) (CCNI)

L'équipe **Les enfants avant tout** (CHEO, SPO, pédiatres de la communauté et CANImmunize) a ouvert une [clinique de vaccination pour les nourrissons et les enfants de moins de deux \(2\) ans](#) qui ne sont pas en mesure de recevoir leur première série de vaccinations de routine à cause des fermetures que la COVID-19 entraîne dans la région d'Ottawa.

## Être Actif

La page [Être actif pendant la COVID-19](#) contient maintenant cette nouvelle infographie [Restez actifs à l'extérieur pendant la COVID-19](#)

**Ottawa** Santé publique  
Public Health

### Restez actifs à l'extérieur pendant la COVID-19

✓ Oui	✗ Non
<p>Respecter toujours les 2 mètres de distance entre chaque personne. Faire un pas de côté ou dépasser* les autres personnes rapidement, tout en souriant.</p>	<p>Voyager vers des destinations qui peuvent attirer une foule et rendre la distance physique trop difficile.</p>
<p>Demeurer très loin derrière les autres personnes en circulant à pied, à vélo, en planche à roulettes ou en patins à roues alignées pour ne pas se positionner directement derrière une autre personne.</p>	<p>S'attarder et jouer au parc, ou y pique-niquer.</p>
<p>Restez sur le trottoir, dans les rues et les sentiers polyvalents de son voisinage autant que possible.</p>	<p>Faire de l'exercice avec une personne qui ne fait pas partie de son ménage.</p>

\*Dépasser une autre personne sur le trottoir n'est pas considéré comme un contact étroit avec elle et ne pose pas de risque important d'exposition à la COVID-19.

Santé Publique Ottawa.ca | 613-580-6744  
OttawaPublicHealth.ca | ATS/TTY : 613-580-9656

/Ottawa Sante  
 /Ottawa Health

## [Vivre en logement partagé dans le contexte de la COVID-19](#)

Voici un [link](#) à une fiche d'information approfondie pour ceux qui vivent dans des logements partagés.

La fiche d'information traite

- Comment rester en bonne santé
- Comment nettoyer votre espace
- Comment utiliser les zones communes de manière responsable
- Que faire si vous êtes malade ou si l'on vous a demandé de vous isoler
- Comment prendre soin de votre santé mentale

## [Recommandations pour les marchés de producteurs et l'agriculture soutenue par la communauté, y compris les options de ramassage et de livraison](#)

Les marchés fermiers ont été considérés comme une entreprise essentielle, en vertu de l'ordonnance actuelle de la province de l'Ontario. Santé publique Ottawa a travaillé avec ses partenaires pour établir des objectifs visant à assurer la sécurité des gens. Veuillez noter que les organisateurs du marché exigent que les propriétaires fonciers aient la permission d'opérer pendant que les commandes provinciales sont en place. Les organisateurs du marché doivent également communiquer avec Santé publique Ottawa pour revoir leurs plans avant d'être opérationnels.

**Pour réduire les risques, SPO recommande de mettre en œuvre des stratégies qui encouragent la distanciation physique, notamment :** Plus d'informations peuvent être trouvées [ici](#)

- vente de produits alimentaires seulement;
- précommande, prépaiement et utilisation des modes de paiement électronique;
- produits alimentaires préemballés;
- aucune table de dégustation;
- limiter le nombre de personnes à l'intérieur du marché pour permettre une distanciation physique (encourager la présence d'un seul membre par famille);
- limiter le nombre de fournisseurs à chaque kiosque pour assurer une distance physique de 2 mètres;
- prévoir des barrières entre le personnel, les bénévoles et les clients lorsque cela est possible;
- les kiosques des vendeurs doivent être à une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds);
- si des files d'attente se créent à l'intérieur, encourager les clients à prendre des distances physiques en leur fournissant des repères sur le plancher pour une distance de 2 mètres (6 pieds);
- mettre en place des pratiques de gestion des files d'attente pour tous les clients à l'extérieur qui attendent pour entrer dans le marché et qui doivent se tenir à une distance physique de 2 mètres (6 pieds);
- encourager les rendez-vous organisés et prévus pour le ramassage des aliments afin de réduire le nombre de personnes sur place en même temps;

- lors du ramassage par le client :
  - s’assurer que la distance physique est maintenue;
  - recommander le ramassage sans contact, en encourageant les clients à rester dans le véhicule, et placer les articles directement dans leur coffre.
- se laver les mains avec de l’eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d’alcool immédiatement après chaque interaction.
- lors de la livraison d’aliments, laisser les articles à la porte plutôt que d’avoir une interaction en personne :
  - le livreur peut frapper à la porte pour avertir le destinataire, puis s’en aller;
  - sinon, il peut placer les articles au pied de la porte et reculer ou se mettre sur le côté, à 2 mètres (6 pieds) de distance;
  - se laver les mains avec de l’eau et du savon ou un désinfectant à base d’alcool avant et après chaque interaction;
  - nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets souvent touchés dans les véhicules de livraison, y compris les contenants de livraison réutilisables, au moins deux fois par jour.
  - utiliser des formes de salutations non physiques au lieu de serrer la main, éviter le contact direct avec d’autres personnes à l’extérieur de votre famille immédiate.

## 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](http://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.

### [Lieux de dépistage et de traitement](#)

#### *Centre d'évaluation – l'Aréna Brewer*

151 Brewer Way

Accessible par l'avenue Bronson en face de l'université Carleton

Ouvert de 9 h à 15 h 30, 7 jours sur 7

#### *Clinique de soins COVID-19 – location Moodie*

595 Moodie Drive

Lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

#### *Clinique de soins COVID-19 – location Heron*

1485 Heron Road

Lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

- **Toute personne souffrant d'une maladie grave ne doit jamais hésiter à se rendre au Service d'urgences. Les hôpitaux de la région d'Ottawa ont tous la capacité de fournir un service d'urgence à ceux qui en ont besoin et appliquent des mesures strictes de prévention et de contrôle des infections.**

### Ressources multilingues pour la COVID-19

Santé publique Ottawa s'efforce de s'assurer que tous les membres de la communauté ont accès à l'information importante pour réduire la propagation de la COVID-19. Nous avons développé un site Web avec des informations essentielles de la COVID-19 offertes dans plus de 30 langues.

[www.SantePubliqueOttawa.ca/COVIDMultilingue](http://www.SantePubliqueOttawa.ca/COVIDMultilingue)

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| • العربية (Arabic)               | • Kanien'kéha (Mohawk)        |
| • বাংলা (Bengali)                | • Nepalese                    |
| • 中文 (简体) (Simplified Chinese)   | • ᐅᓂᓴᓂᓴᐅᐅᓴᐅ (Oji-Cree)        |
| • 中文 (繁體) (Traditional Chinese)  | • Polski (Polish)             |
| • Nishnaabemwin (Eastern Ojibwe) | • Português (Portuguese)      |
| • English                        | • ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)            |
| • فارسی (Farsi)                  | • Русский (Russian)           |
| • Français (French)              | • Română (Romanian)           |
| • Deutsch (German)               | • Soomaali (Somali)           |
| • Ελληνικά (Greek)               | • Español (Spanish)           |
| • ગુજરાતી (Gujarati)             | • Swampy Cree                 |
| • हिंदी (Hindi)                  | • Tagalog                     |
| • ᐃᓂᓴᓂᓴᐅᐅᓴᐅ (Inuktitut)          | • தமிழ் (Tamil)               |
| • Italiano (Italian)             | • українська мова (Ukrainian) |
| • 日本語 (Japanese)                 | • اُردُو (Urdu)               |
| • 한국어 (Korean)                   | • Tiếng Việt (Vietnamese)     |

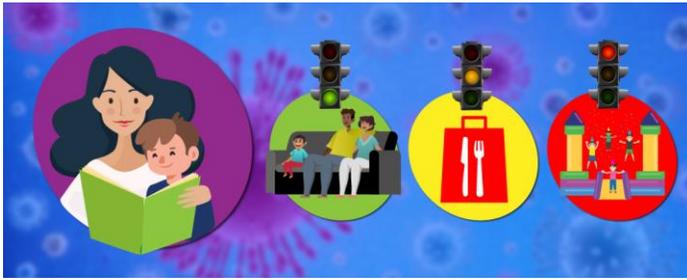
### Soutien aux victimes et aux survivants de la violence domestique

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](http://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.

Vous souhaitez aider vos enfants à traverser la pandémie de la COVID-19 mais vous ne savez pas comment? Vous aimeriez découvrir des stratégies pratiques afin de favoriser leur bien-être mental? Et si vous assistiez aux webinaires GRATUITS offerts par des experts du CHEO, du Projet ECHO et de l'organisme PLEO? Pour obtenir de plus amples renseignements et pour vous inscrire, veuillez consulter la page suivante : <https://cheo.echoontario.ca/parent-caregiver-sessions/>

### 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](#)
1. [Bien vieillir sur la page Facebook d'Ottawa](#)
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.

### Partager nos messages quotidiens!

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)

[Parenting in Ottawa](#)