



12 avril 2020

Chères Associations Communautaires,

Je tiens à remercier tous ceux qui font la bonne chose : rester à la maison et garder une distance physique. Si nous collaborons, nous pourrions changer l'impact de cette pandémie sur notre ville.

Les mesures que vous prenez maintenant permettront de sauver des vies et de faire une différence pour vos amis, votre famille, vos voisins et vos collègues. N'oubliez pas que la COVID-19 touche tout le monde, quels que soient l'âge et l'état de santé actuel. Nous entendons souvent des histoires de personnes âgées atteintes de la COVID-19, car les personnes de plus de 65 ans sont souvent celles qui subissent les pires conséquences de la COVID-19. Cependant, 79 % de tous les cas confirmés à Ottawa concernent des personnes de moins de 65 ans. Il est important pour nous tous de faire notre part et de prévenir la propagation.

Précisions sur le dépistage

Notre site Web a été mis à jour avec les [derniers critères de dépistage de la COVID-19](#). Nous continuerons à informer le public de tout nouveau changement dans les recommandations de test émanant du ministère de la santé de l'Ontario. Il est important de continuer à élargir l'accès aux dépistages à l'avenir afin de permettre des stratégies plus ciblées et un assouplissement de la distanciation physique.

Si vous pensez avoir des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez été en contact étroit avec une personne qui en souffre, nous vous rappelons d'utiliser [l'outil d'auto-évaluation COVID-19](#) pour vous aider à déterminer comment obtenir des soins supplémentaires.

Précision sur les personnes qui doivent se faire soigner et sur les lieux où elles doivent se rendre

Nous continuons à entendre que les gens veulent plus de clarté sur les endroits où ils peuvent se faire tester ou accéder aux soins pour la COVID-19.

- Le Centre d'évaluation de l'Aréna Brewer est le lieu principal de prélèvement des personnes qui doivent être dépistées pour la COVID-19.
- Si vous pouvez gérer vos symptômes à domicile (par exemple, vos symptômes sont généralement légers), faites-vous tester si vous répondez aux [derniers critères du dépistage de la COVID-19](#), mais vous n'aurez peut-être pas besoin de recourir à d'autres soins de santé.
- Si vous présentez des symptômes de maladie respiratoire qui s'aggravent, notamment de la fièvre ou une aggravation de la toux et des symptômes de type grippal, et que vous avez besoin de soins médicaux, vous devez vous rendre à la [Clinique de soins COVID-19](#).

- Si vous êtes en détresse (par exemple, si vous avez des difficultés respiratoires importantes, 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'urgence le plus proche ou appelez le 9-1-1.

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

Aider les enfants à faire face à la pandémie 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 d'adolescents et d'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 du coronavirus (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!

Les personnes âgées et la COVID-19

Il y a un [risque accru](#) pour :

- les personnes âgées;
- les personnes atteintes de maladies chroniques (par exemple, le diabète, le cancer, une maladie du cœur, une maladie rénale ou pulmonaire chronique);
- les personnes ayant un système immunitaire affaibli.

Veillez suivre les instructions générales [d'auto-isolément](#) qui suivent.

L'aide est disponible

De nombreux magasins et services offrent une aide spéciale aux personnes âgées.

Certaines épiceries et pharmacies ouvrent leurs portes tôt et limitent la première heure de la journée aux personnes âgées ou aux personnes immunodéficientes, afin de leur donner la possibilité de faire leurs courses lorsque le magasin est plus tranquille. Appelez votre magasin préféré ou visitez leur site Web pour obtenir des renseignements à jour sur les heures d'ouverture et les services du magasin.

Bien que les centres d'activités pour les personnes âgées partout à Ottawa aient fermé leurs portes pour limiter la propagation de la COVID-19 chez les personnes âgées vulnérables, les centres pour les personnes âgées ou les centres communautaires continuent de coordonner les bénévoles, de planifier les repas et de communiquer par téléphone.

Pour connaître les changements temporaires proposés, visitez le [site Web du Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario \(PRGEO\)](#) pour obtenir les dernières mises à jour.

N'oubliez pas de pratiquer la distanciation physique

La distanciation physique signifie créer une distance physique entre nous afin de limiter la propagation du virus. Encourageons nos amis, notre famille et nos voisins à faire de même.

La distanciation physique comprend également :

- éviter les visites des êtres chers;
- éviter les visites dans des maisons de soins de longue durée, des maisons de retraite, des logements supervisés, des centres de soins palliatifs et d'autres grands établissements, à moins que la visite ne soit absolument essentielle;
- éviter les déplacements non essentiels dans la communauté;
- garder les fenêtres ouvertes si vous devez vous rendre dans la communauté pour un voyage essentiel en taxi ou en covoiturage;
- limiter ou annuler les rassemblements de groupes;
- tenir des réunions virtuelles;

- Si vous avez besoin de nourriture, de médicaments ou d'autres articles essentiels, vous pouvez prendre des dispositions pour qu'un membre de votre famille, un ami, un voisin ou toute autre personne qui n'est pas isolée le fasse pour vous. Demandez à ce qu'on laisse les articles à la porte pour réduire au minimum le contact. De nombreuses personnes sont heureuses de rendre service.
- Si vous devez être en contact avec d'autres personnes, pratiquez la distanciation physique et gardez au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et l'autre personne.

Maintenir une santé mentale positive

- Demandez-vous si vous êtes bien. Il est normal de ne pas se sentir bien. Sachez que de l'aide est disponible, et nous vous encourageons à communiquer avec la Ligne de crise d'Ottawa, au 613-722-6914, si vous avez besoin de le faire.
- Demeurez en contact avec les autres de différentes façons. Faites des vérifications auprès d'autres personnes par téléphone ou par d'autres moyens technologiques.
- Pour plus d'information, consultez notre [page Web Santé mentale et COVID-19](#).

Merci encore pour toutes les actions que vous entreprenez en tant que communauté – ces actions sont importantes. Il y aurait eu davantage de cas de la COVID-19 dans notre communauté si tout le monde n'avait pas fait sa part au cours du mois dernier.

Visitez www.SantéPubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR pour les dernières nouvelles et mises à jour.