

## Petit mémo à l'intention des organisations communautaires afin de prévenir l'infection par le coronavirus (COVID-19) et en réduire la propagation

### Rappel des trois mesures principales :

Affiches sur les trois mesures, en français et en anglais

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-F-on-se-protege.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-A-on-se-protege.pdf>

1. **Hygiène des mains** – laver souvent vos mains pour 20 secondes avec de l'eau et du savon, sinon avec un liquide, mousse ou gel désinfectant pour les mains à base d'alcool (minimum 60% d'alcool). Affiches en français ou en anglais à cet effet:

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-03F.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-02F.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-207-05A.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-207-07A.pdf>

2. **Étiquette respiratoire** – tousser ou éternuer dans le pli de votre coude ou utiliser un mouchoir en papier, puis jetez-le dans la poubelle et laver vos mains. Affiches en français ou en anglais :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-01F.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-01A.pdf>

3. **Distanciation sociale** – rester chez soi et sortir seulement si nécessaire (ex. : épicerie ou travail essentiel) ou pour aller dehors (ex. : prendre une marche), maintenir une distance de 2 mètres entre les personnes, éviter les rassemblements, s'isoler pour se protéger si âgé de 70 ans ou plus ou si atteint de maladies chroniques. **S'isoler si symptômes(ex.: toux ou fièvre) et appeler au 1-877-644-4545 ou au 811.** De plus, s'isoler aussi au retour de voyage et ce pour 14 jours.

Pour plus de précisions, voir **l'encadré d'accueil et la section consignes et directives** sur le site [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus) (section en anglais aussi) :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

### Ajout de mesures environnementales, important :

- Poser des affiches d'information, rendre accessible des lavabos avec savon et papier essuie-mains ou du gel désinfectant pour les mains, assurer la disponibilité de papier mouchoir et de poubelles, espacer les chaises, nettoyer les surfaces qui sont fréquemment touchées, etc.

**Considérations particulières** – trouver comment appliquer ces mesures dans les diverses organisations communautaires, par exemple modifier les activités et services ou réaménager l'espace en prenant en considération les besoins des personnes fréquentant l'organisation et de celles qui y travaillent ainsi que les services et activités prioritaires. À cet effet, de la documentation est disponible, entre autres :

Plusieurs **outils** (feuilletts et affiches) en français et souvent aussi en anglais:

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19>

**Guide auto-soins**, incluant la prévention, en anglais et en français :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30A.pdf>

Conseils destinés ressources en **itinérance** et **popotes roulantes**:

<https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/documents/coronavirus-2019-ncov/COVID-itinerance-2020-03-13.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-37W.pdf>

Section **questions/réponses** en français (section en anglais aussi):

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/>

Liste des **services et activités prioritaires** (section en anglais aussi):

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/fermeture-endroits-publics-commerces-services-covid19/>

## Principales sources d'information

Sites officiels du gouvernement du Québec avec mise à jour régulière et liens vers divers outils :

- Pour la population, inscrire **quebec.ca/coronavirus** dans votre navigateur ou cliquer sur <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Pour les professionnels, cliquer sur <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/maladies-infectieuses/coronavirus-2019-ncov/>

**Conférence de presse quotidienne** à 13 h sur les chaînes de radio et télévision par le premier ministre du Québec, la ministre de la santé et des services sociaux ainsi que le directeur national de santé publique.

Si inquiétude au sujet du coronavirus (COVID-19) ou si symptômes comme de la toux ou de la fièvre, composer le **1-877-644-4545** ou le **811**.

Communication par courriel avec le **CISSS de l'Outaouais** :

- Les demandes des organismes communautaires doivent être acheminées à l'adresse générale du PSOC [07\\_psoc\\_outaouais@ssss.gouv.qc.ca](mailto:07_psoc_outaouais@ssss.gouv.qc.ca)
- Toute question entourant la santé des travailleurs et des usagers peut être acheminée à l'adresse [07co-covid@ssss.gouv.qc.ca](mailto:07co-covid@ssss.gouv.qc.ca)

Échanges avec les **intervenants du CISSS de l'Outaouais** qui travaillent avec les communautés.

Pour de l'accompagnement ou du soutien en **organisation communautaire**:

[07cisso.soutiencommunaute.santepublique@ssss.gouv.qc.ca](mailto:07cisso.soutiencommunaute.santepublique@ssss.gouv.qc.ca)

**À suivre avec des mises à jour selon l'évolution de la situation  
et avec des documents d'informations complémentaires**