

## MESSAGE AUX AÎNÉS DE L'OUTAOUAIS

La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais souhaite vous partager de l'information en cette période de pandémie de la COVID-19 durant laquelle toute la population est appelée à appliquer des mesures de prévention afin de se protéger et de sauver des vies.

### POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES, S'IL VOUS PLAÎT RESPECTEZ CES MESURES DE PREVENTION :

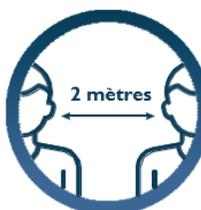


**Hygiène des mains:** se laver les mains **régulièrement** avec de l'eau tiède et du savon durant au moins 20 seconde ou utiliser du désinfectant pour les mains à base d'alcool (minimum 60% d'alcool).

Éviter de porter les mains au visage avant de les avoir lavées.



**Étiquette respiratoire:** tousser ou éternuer dans le creux du coude ou dans un mouchoir et jeter ce dernier dans une poubelle, puis se laver les mains.



**Distanciation physique:** rester à la maison, sortir seulement si nécessaire et garder 2 mètres de distance entre les individus. Ne pas se rassembler ni à l'intérieur ni à l'extérieur. Éviter les contacts physiques (ex. : pas de poignées de mains ni d'accolades, pas de partage d'objets).

Toute personne revenant de voyage doit obligatoirement s'isoler 14 jours

**Entretien de son environnement :** nettoyer les surfaces souvent touchées (poignées de porte, comptoirs) et ouvrir les fenêtres à l'occasion pour aérer.

Bien que la majorité des gens guérissent de la COVID-19, si vous êtes âgé de plus de **70 ans**, ou si vous avez **une maladie chronique**, vous êtes plus à risque de complications et de décès. C'est pourquoi nous vous demandons plus particulièrement de ne pas sortir de chez vous et de ne pas recevoir de visiteurs, sauf exception :

- Sortir dehors pour une promenade en gardant une distance d'au moins 2 mètres (6 ½ pieds) entre vous et les autres.
- Se rendre à un rendez-vous médical essentiel. Appelez votre médecin avant de vous présenter, beaucoup de situations peuvent être réglées au téléphone.
- Recevoir des personnes qui vous offrent des soins essentiels (ex. : soutien à domicile) ou pour des travaux d'urgence (ex. : dégât d'eau).

Pour obtenir votre nourriture ou vos médicaments, nous vous suggérons de recourir à la livraison à domicile.



## NOUS COMPRENNONS QU'IL EST DIFFICILE POUR VOUS DE NE PAS AVOIR DE CONTACTS AVEC VOS PROCHES.

Il est normal que vous puissiez ressentir plusieurs émotions comme de la tristesse, de l'ennui, de la peine ou du découragement. **Favorisez le maintien des liens** entre vous et vos proches en utilisant le téléphone ou l'ordinateur.

Il se peut que vous ayez l'impression de ne plus vous sentir en sécurité sans la présence des vôtres auprès de vous.

### Si vous avez besoin d'un soutien émotionnel :

- contactez Info-social 811, option 2

### Si vous avez des inquiétudes sur votre santé :

- contactez Info-santé 811, option 1

### Si vous êtes ou croyez être victime d'abus ou de maltraitance :

- contactez la LIGNE D'AIDE ABUS AINÉS 1 888-489-2287

**Pour toute urgence n'hésitez pas à composer le 911.**

**Si vous présentez des symptômes** liés à la COVID-19 (fièvre, toux, difficulté à respirer, perte soudaine de l'odorat), **il est interdit de vous déplacer.**

Restez chez vous et composez le 811 ou le 1 877 644-4545 et suivez les directives.

\* Si malentendant, composer 1 800 361-9596 (ATS)

**Si vous avez des symptômes graves** (difficulté importante à respirer, douleur à la poitrine), **composez le 911.**

C'est en appliquant tous et chacun les mesures de prévention recommandées que nous pouvons faire face ensemble à la pandémie de la COVID-19.

Nous tenons à vous remercier de votre contribution importante.

[ciss-ouataouais.gouv.qc.ca/covid-19](https://ciss-ouataouais.gouv.qc.ca/covid-19)

