

# Rester actif en période de Covid-19

Guide pratique destiné aux personnes de 60 ans et plus

Il est possible de rester actif en temps de COVID-19. Il faut toutefois bien choisir ses activités en privilégiant celles qui présentent le moins de risque d'être en contact avec le virus et respecter les consignes sanitaires en vigueur en tout temps :



**Outaouais**  
Le virus circule beaucoup

## Tous les types d'activités apportent des bienfaits

Ces icônes sont présentées dans chacune des cases à titre indicatif, mais chaque personne peut percevoir d'autres bienfaits qui ne sont pas mentionnés.



= bon pour rester en forme



= bon pour le moral



= bon pour mon autonomie et mon maintien à domicile

### Je prends l'air



Aller marcher dans mon quartier, seul (e) ou accompagné(e) d'autres personnes (jusqu'à un maximum de 8 personnes en tout).

Allez-y



### Je fréquente les commerces et services



Aller à l'épicerie ou à la pharmacie, seul(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi ou ailleurs (idéalement toujours la même personne).

Allez-y



### J'utilise les transports



Se déplacer à pied ou conduire sa voiture seul(e) ou accompagné(e) d'une personne qui n'habite pas avec moi (toujours la même personne).

Allez-y



### Je reçois des services à la maison



Recevoir une personne qui prodigue des soins : intervenant(e) du CLSC, soins de pieds, aide-ménagère, etc.

Allez-y



### Je garde contact avec les gens de ma communauté



Prendre part à des activités virtuelles offertes par des organismes communautaires.

Allez-y



Faire du ski de fond, de la raquette, de la marche dans un parc ou sentier, seul(e) ou avec d'autres personnes (jusqu'à un maximum de 8 personnes en tout).

Allez-y



Aller chercher un repas pour emporter.

Allez-y avec prudence



Prendre un taxi ou le transport adapté.

Allez-y avec prudence



Recevoir la visite d'un proche-aidant ou d'une personne qui n'habite pas avec moi (idéalement toujours la même personne).

Allez-y



Aller à la bibliothèque ou au musée, seul(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi ou à un autre domicile (idéalement toujours la même personne).

Allez-y



Aller chercher un café et le boire dans un parc avec une personne.

Allez-y avec prudence



Aller à un rendez-vous médical avec un accompagnateur.

Allez-y



Utiliser les transports en commun en dehors des heures de pointe.

Allez-y avec prudence



Recevoir un ouvrier pour réaliser des travaux urgents.

Allez-y avec prudence



Faire du bénévolat virtuel ou sans contact rapproché (par exemple, livraison de repas).

Allez-y



Chaque semaine, essayez de varier vos activités qui apporteront des bienfaits sur votre moral, votre forme physique et votre autonomie. Privilégiez les activités à l'extérieur. Si l'activité se déroule à l'intérieur, assurez-vous de maintenir vos distances et que l'endroit soit bien ventilé.

Pour certaines activités qui se déroulent à l'intérieur, allez-y avec prudence : diminuer la fréquence de l'activité ou sa durée.

Outil adapté à partir d'un document du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et de la Direction régionale de santé publique de Montréal.

# Comment choisir ses activités ?

Le choix de pratiquer une activité doit tenir compte du risque d'être en contact avec le virus et d'attraper la COVID-19.

## 1 Quelles stratégies pouvez-vous adopter pour ajouter des activités dans votre routine ?

- ✓ Sortir aux heures moins achalandées permet d'éviter les foules
- ✓ Si vous habitez seul(e), formez une bulle de soutien avec une personne de confiance (idéalement toujours la même)
- ✓ Planifier des rendez-vous téléphoniques avec vos proches pour maintenir le contact
- ✓ Planifier des marches à l'extérieur à une fréquence régulière et sur une distance qui vous convient (de quelques pas à quelques kilomètres!)
- ✓ Appeler au 211 pour connaître les ressources de votre quartier

## 2 Quelle est votre situation quant au risque de développer une forme grave de la COVID-19 ?

### Risque plus faible

- ✓ Moins de 70 ans et pas de maladie chronique \*

### Risque modéré

- ✓ Entre 70 et 80 ans et aucune maladie chronique

\* Maladies chroniques considérées: diabète, maladies cardiaques, immuno-déficience, obésité, trouble neurologique, problèmes reliés au tabagisme.

### Risque élevé

- ✓ Moins de 70 ans et plus de 2 maladies chroniques
- ✓ Entre 70 et 80 ans et > 1 maladie chronique

### Risque très élevé

- ✓ 80 et plus avec ou sans maladie chronique
- ✓ Démence (ou autre trouble neurocognitif)

Si vous courez le risque de développer une forme grave de la COVID-19, allez-y toujours avec prudence dans vos activités.

## 3 Avec qui faites-vous cette activité ?

Est-ce que la personne avec qui vous ferez l'activité pourrait être davantage en contact avec le virus et vous le transmettre sans le savoir? Vous pouvez, lorsque c'est possible, choisir selon les critères suivants (voir ci-contre).

### Moins de chance d'être en contact avec le virus :

- ✓ Vous serez seul(e) ou vous serez avec une personne qui habite avec vous
- ✓ Vous serez avec une personne qui fait du télétravail ou travaille seule, et respecte les consignes de santé publique

### Plus de risque d'être en contact avec le virus :

- ✓ Vous serez avec une personne qui travaille ou qui fréquente une école, une garderie, un hôpital ou un CHSLD
- ✓ Vous serez avec une personne qui ne respecte pas toujours les consignes de santé publique

**C'est important de demeurer actif pour rester en forme, garder le moral, et maintenir son autonomie.** Si on reste trop longtemps inactif, on perd ses capacités. Demeurer actif, même en période de pandémie, c'est aussi ça, prendre soin de soi!

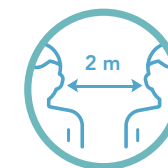
**Suivre EN TOUT TEMPS les consignes. Ne pas avoir peur de demander aux gens autour de vous de les respecter aussi :**



Porter un couvre-visage



Se laver les mains



Garder une distance physique (2 m ou 6 pieds)



Bien aérer la pièce

**Même si vous êtes vaccinés, continuez de vous protéger et de protéger les autres en appliquant les mesures sanitaires en vigueur.**

**Le risque ZÉRO n'existe pas.** En cas de doute, cet outil ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé (1 877 644-4545 ou 811).