



Nous vous remercions pour votre soutien de continuer d'aider à aplatir la courbe en restant à la maison et en maintenant une distanciation physique. Nous pouvons changer l'impact que cette pandémie a sur notre ville en travaillant ensemble. Il est important de reconnaître que la pandémie de COVID-19 évolue très rapidement. Veuillez consulter, **SantePubliqueOttawa.ca/Coronavirus** pour vous tenir au courant des dernières.

Symptômes et critères de dépistage COVID-19

Tout résident d'Ottawa qui estime avoir besoin d'un [test de dépistage](#), même s'il ne présente pas de symptômes, peut se rendre au [Centre d'évaluation COVID-19](#) ou aux [Clinique de soins COVID-19](#) et ne devrait pas être refusé, sauf si le volume est important. Si le volume est important, la priorité sera accordée [aux résidents des groupes à risque élevé et à ceux qui présentent des symptômes](#).

Nouveau centre d'évaluation pour la communauté inuite : Le Akausivik Inuit Family Health Team (AIFHT) offre des services en Inuktitut et en anglais pour les clients inuits. Si vous êtes intéressé, contacter Akausivik au 613-740-0999 pour un rendez-vous.

Deuxième étape du déconfinement-NOUVEAU

L'Ontario a annoncé que plusieurs entreprises pourront reprendre leurs opérations d'ici les prochains jours. Dès le 12 juin 2020 à minuit une, la province assouplit les restrictions relatives aux rassemblements sociaux, faisant passer la limite de cinq à dix personnes à l'échelle de la province, indépendamment de l'approche régionale en matière de déconfinement. En outre, tous les lieux de culte de l'Ontario pourront rouvrir leurs portes, moyennant des mesures d'écart sanitaire et une fréquentation limitée à 30 % de la capacité du bâtiment, afin d'assurer la sécurité des fidèles. L'Ontario assouplit les restrictions dans les collectivités qui sont prêtes pour une relance sécuritaire. La région de Santé publique Ottawa est incluse dans ces collectivités. Pour plus d'information, visiter le site web [Ontario.ca](#).

Masques



- **Mon masque vous protège et le vôtre me**

protège : Il faut porter un masque en tissu lorsqu'il est impossible de maintenir la distance physique prescrite au travail ou dans la communauté. Les températures chaudes peuvent rendre le port d'un masque très inconfortable, mais dans les situations où il est impossible de respecter les règles de la distanciation physique, le port d'un masque demeure essentiel. [Où puis-je m'en procurer un?](#)

- L'initiative Centraide Face vers l'avenir vient d'être lancée. [Jetez-y un coup d'œil!](#)
- [Le ministre Garneau annonce de nouvelles mesures relatives à utilisation de couvre-visages dans le secteur des transports du Canada.](#)

Pour plus d'informations, veuillez visiter : SantePubliqueOttawa.ca/Masques.

Statistiques sur la maladie à coronavirus (COVID-19) à Ottawa

- La semaine dernière, nous avons lancé le **Tableau de bord COVID-19 d'Ottawa** afin de fournir des informations actualisées sur les indicateurs de base pour le suivi local et pour éclairer les décisions de réouverture. Ce tableau de bord public, qui est mis à jour quotidiennement, aidera, nous l'espérons, les résidents à mieux comprendre la situation et l'impact de leurs actions. Chacun d'entre nous est important et chacun d'entre nous aidera à déterminer la trajectoire du nombre d'infections dans notre communauté et la possibilité de réouverture d'un plus grand nombre d'entreprises et de lieux.

Santé mentale et COVID-19



Nouvelles ressources ajoutées à la section de la page Web de santé mentale : [Premières Nations, Inuits et Métis](#).

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.

Prenez soin de votre santé mentale aussi!



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.

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 : [Santé mentale et COVID-19](#).

La distanciation physique et être actif



- Parc de Mooney's Bay : [Tracer les contours de la distanciation physique - littéralement](#).
- [Ouverture par la Ville des toilettes publiques saisonnières de cinq parcs et plages populaires](#).
- Ville d'Ottawa : [Le point sur les camps d'été](#).

Pour plus d'informations, veuillez visiter : [SantePubliqueOttawa.ca/DistanciationPhysique](#).

Multilingual COVID Information

- العربية (Arabic)
- বাংলা (Bengali)
- 中文 (简体) (Simplified Chinese)
- 中文 (繁體) (Traditional Chinese)
- Nishnaabemwin (Eastern Ojibwe)
- English
- فارسی (Farsi)
- Français (French)
- Deutsch (German)
- Ελληνικά (Greek)
- ગુજરાતી (Gujarati)
- हिंदी (Hindi)
- ᐃᓄᐃᑦ (Inuktitut)
- Italiano (Italian)
- 日本語 (Japanese)
- 한국어 (Korean)

- Kanien'kéha (Mohawk)
- Nepalese
- ᐅᓄᓄᓄᓄᓄᓄᓄᓄᓄ (Oji-Cree)
- Polski (Polish)
- Português (Portuguese)
- ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)
- Русский (Russian)
- Română (Romanian)
- Soomaali (Somali)
- Español (Spanish)
- Swampy Cree
- Tagalog
- தமிழ் (Tamil)
- українська мова (Ukrainian)
- اُردُو (Urdu)
- Tiếng Việt (Vietnamese)

Mise à jour

Les feuillets d'information relatifs à l'auto-isolement sont maintenant disponibles en :

- [Arabe](#)
- [Chinois simplifié](#)
- [Espagnol](#)
- [Inuktitut](#)

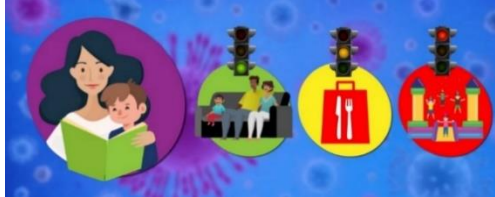
Pour plus d'information, veuillez visiter : [SantePubliqueOttawa.ca/COVIDMultilingue](#).

Chaleur extrême et humidité



- Cet été, les mesures visant à réduire la propagation de la COVID-19 pourraient nous empêcher de nous rafraîchir comme nous le faisons d'habitude. Voici quelques conseils pour [combattre la chaleur cet été!](#)

Ressources pour les personnes enceintes et les parents pendant la COVID-19



- [Programmes et ressources ON y va virtuels pour les familles](#)
- Bibliothèque publique d'Ottawa :
 - [Tutorat et aide aux devoirs en ligne pour les enfants](#)
 - [*NOUVEAUTÉ* Service de retour et de collecte d'articles de bibliothèque en bordure de rue](#)
- Parents, inscrivez la date à votre calendrier! Webinaire Être parent à Ottawa « [Parlons COVID-19 et élevons des enfants heureux.](#)» Jeudi **11 juin** 2020 à 14 h.

Pour plus d'informations, veuillez visiter : [Ressources pour les personnes enceintes et les parents pendant la COVID-19](#)

Jeunes



Santé | Événements | Vie saine
[Créer des liens](#) à un mode de vie plus sain dans le #613

Les personnes âgées et la COVID-19

Le mois de juin est aussi le Mois des personnes âgées! C'est l'occasion de rendre hommage aux personnes âgées dans notre ville et de reconnaître leur incidence sur nos vies, toutes générations confondues.



Santé publique Ottawa - [page Facebook "Bien vieillir à Ottawa"](#) :

- Événement sur Facebook (événement enregistré) : « [Parlons COVID-19 et réouverture pour les personnes âgées](#) »
- Joignez-vous à la conversation sur la [page Facebook "Bien vieillir à Ottawa"](#) cette semaine sur la saine alimentation et la vie active.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre page Web pour [les personnes âgées.](#)

**Merci d'avoir lu cette page ! N'oubliez pas de visiter et de suivre nos ressources
sur les médias sociaux !**

Facebook, Twitter, Instagram, Être parent à Ottawa et Le Lien Ottawa