



Mise à jour communautaire- le 16 juin 2020

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.

Former un cercle social - Nouveau

Les gens de tout l'Ontario sont encouragés à se former un groupe de fréquentation, appelé cercle social, comprenant au maximum 10 personnes avec qui ils pourront interagir et entretenir des contacts rapprochés sans avoir à maintenir l'écart sanitaire. Pour plus d'information, consultez le [communiqué](#) de la province.

Entreprises et lieux de travail - Information sur la COVID-19 - Nouveau

La prochaine étape de la relance à Ottawa : Ce que vous devez savoir : Écoutez [cette vidéo](#) du groupe Refugié613 concernant la relance à Ottawa. La vidéo est disponible en 6 langues.

En consultation avec Santé publique Ottawa, la Ville d'Ottawa a conçu une trousse pour la réouverture des entreprises, qui leur fournit des directives supplémentaires afin de se préparer à rouvrir en toute sécurité. Consultez le site web de SantepubliqueOttawa.ca ou Ottawa.ca/troussedesentreprises pour obtenir plus de renseignements.

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.

Soyez COVIDavisé - Nouveau

Santé publique Ottawa (SPO) vous encourage à poursuivre vos activités quotidiennes tout en continuant à vous protéger et à protéger les autres. Visitez la [page Soyez COVIDavisé](#) pour plus d'information.

Affiches-MISE À JOUR

N'oubliez pas de consulter nos affiches qui sont nouvellement mises à jour avec l'information la plus récente.

- o [Étiquette des achats](#)
- o [La distanciation physique](#)
- o [Faire de l'activité physique](#)

Questions fréquemment posées-MISE À JOUR

- Avez-vous des questions sur l'**immunisation** pendant la pandémie de la COVID-19? Visitez notre page des [Questions fréquemment posées](#) pour plus d'information sur la vaccination.
- Pourquoi **mon résultat au test de dépistage de la COVID-19 demeure-t-il positif** après 14 jours d'isolement? **Suis-je encore contagieux?** Et après un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, **dois-je obtenir un résultat négatif** pour pouvoir reprendre mes activités normales, comme le travail ou la sortie en public? Découvrez les réponses sur notre page de [Questions fréquemment posées](#).

Santé mentale et COVID-19

La situation de la COVID-19 peut être stressante pour beaucoup d'entre nous. Nous sommes bombardés d'images dans les médias, nous devons changer nos habitudes et nous ne pouvons pas voir notre famille et nos amis. Tout cela peut être très éprouvant. Il est normal de ressentir du stress en ces temps difficiles. Notre niveau de résilience est la façon dont nous surmontons ces difficultés et dont nous remontons ensuite la pente. La résilience est une aptitude que l'on peut acquérir à tout âge. Nous pouvons également améliorer notre résilience tout au long de notre vie. Visitez notre [site web](#) pour des conseils pour améliorer votre résilience incluant un PDF en version imprimable.

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](#).

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



- En raison de la distanciation sociale en relation avec le COVID-19, nous avons décidé de annuler les cours prénataux en personne. Nous sommes toutefois conscients de l'importance de ce service pour les futurs parents d'Ottawa. Nous avons donc développé une [série de cours prénataux virtuels](#).
- [Programmes et ressources ON y va virtuels pour les familles](#)
- Bibliothèque publique d'Ottawa :
 - [Tutorat et aide aux devoirs en ligne pour les enfants](#)
 - [Service de retour et de collecte d'articles de bibliothèque en bordure de rue](#)

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

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](#)