



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](https://SantepubliqueOttawa.ca/Coronavirus) pour vous tenir au courant des dernières.

### Masques

**Mon masque vous protège, votre masque me protège! Portez un masque.**

Protégez les autres! Portez un masque.

Lorsque vous ouvrez la bouche, des microbes peuvent sortir. Gardez-les pour vous, portez un masque.

Vous pourriez être atteint de la COVID-19 sans le savoir. Protégez les autres!

Portez un masque et respectez les mesures de distanciation physique! Faisons notre part.

Le port du masque est une barrière supplémentaire dans la lutte contre la propagation des microbes. Portez-en donc un. C'est une bonne idée.

[SantePubliqueOttawa.ca/Masques](https://SantePubliqueOttawa.ca/Masques)

- Santé publique Ottawa recommande de porter un masque en tissu dans les endroits publics, comme les épiceries, surtout si vous ne pouvez pas maintenir une distance physique. Depuis le 15 juin, tous les clients d'OC Transpo doivent porter un masque en tissu lorsqu'ils utilisent leurs services, mais certaines exceptions s'appliquent. Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web [octranspo.com](https://octranspo.com).
- **Nouvelles vidéos sur les masques** : Porter un masque de tissu pour protéger les autres est un acte de gentillesse qui va très loin. Pour savoir **comment** porter correctement un masque en tissu, veuillez regarder la vidéo suivante : <https://bit.ly/30TcsIS>. Regardez également cette vidéo pour savoir **pourquoi, quand, où et comment** porter un masque en tissu : <https://bit.ly/3deZhEA>.

**Pour plus d'informations, veuillez visiter : [SantePubliqueOttawa.ca/Masques](https://SantePubliqueOttawa.ca/Masques)**

### Soyez COVIDavisé

Soyez  
COVID  
avisé

#COVIDavisé

SantepubliqueOttawa.ca/COVIDavise

- A**yez toujours un masque avec vous
- V**érifiez votre état de santé
- I**solez-vous si vous êtes malade
- S**uivez les consignes pour une bonne hygiène des mains
- É**liminez les risques en vous tenant à 2 mètres (6 pieds) de distance des autres

Être COVIDAvisé signifie apporter des petits ajustements à votre vie quotidienne qui préviendront efficacement la propagation la COVID-19. Pour savoir comment faire votre part, consultez [Santepubliqueottawa.ca/COVIDavise](https://Santepubliqueottawa.ca/COVIDavise).

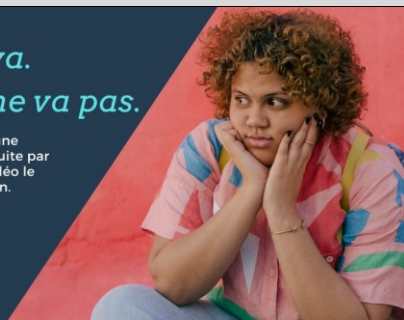
**Mise à jour :** [Infographie de SPO sur l'intervention à la COVID-19.](#)

## Santé mentale et COVID-19

*Parfois ça va.  
Parfois ça ne va pas.*

Prenez rendez-vous pour une séance de counseling gratuite par téléphone ou par appel vidéo le jour même ou le lendemain.

counsellingconnect.org



Comment ça va aujourd'hui? Comment ça va vraiment? Si vous avez besoin de parler, vous pouvez, en un clic, obtenir une séance de counseling gratuite par téléphone ou par appel vidéo. <https://counsellingconnect.org/fr-ca>

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, 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](#).

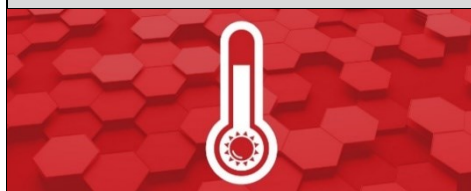
## Entreprises et lieux de travail - Information sur la COVID-19

### Mise à jour :

- [Affiche pour dépistage de la COVID-19](#)
- [Questionnaire de dépistage des employés de la COVID-19](#)
- [COVID-19 Modèle et liste de vérification pour le plan de réouverture des fournisseurs de services](#)

Consultez [Entreprises et lieux de travail - Information sur la COVID-19](#) pour obtenir plus de renseignements.

## Chaleur extrême et humidité



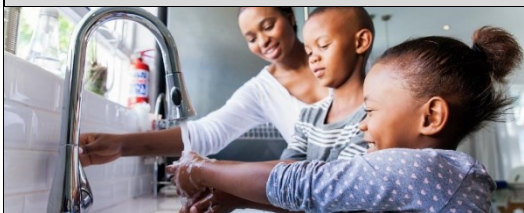
Cet été, les mesures visant à réduire la propagation de la COVID-19 pourraient nous empêcher de nous rafraîchir comme nous le faisons d'habitude. Voici quelques conseils pour [combattre la chaleur cet été!](#)

## Questions de la communauté d'Ottawa

- [Dois-je être testé à nouveau une fois que je me suis rétabli de la COVID-19?](#)
- [Est-ce que je risque d'attraper la COVID-19 si je croise une autre personne?](#)

Visitez notre page des [Questions fréquemment posées](#) pour plus d'information.

## L'hygiène des mains



Quel est le pourcentage d'alcool que devrait contenir mon désinfectant pour les mains?

[Découvrez la réponse ici.](#)

## La Journée canadienne du multiculturalisme

Le 27 juin est la Journée canadienne du multiculturalisme! Découvrez les multiples cultures qui donnent vie à la société canadienne en participant aux [activités virtuelles](#) qui se tiendront au pays!

Pour plus d'informations, veuillez visiter la page Web : [Gouvernement du Canada.](#)

## Ressources pour les membres des communautés des Premières nations, des Inuits et des Métis



SPO a lancé une nouvelle page Web sur la COVID-19 qui contient des ressources pour les membres des communautés des [Premières Nations, des Inuits et des Métis](#). Certaines sont des traductions des ressources mises au point par Santé publique Ottawa (SPO).

D'autres ressources proviennent des sites Web d'organisations autochtones locales, provinciales et nationales. Plusieurs de celles-ci sont disponibles dans différentes langues autochtones.

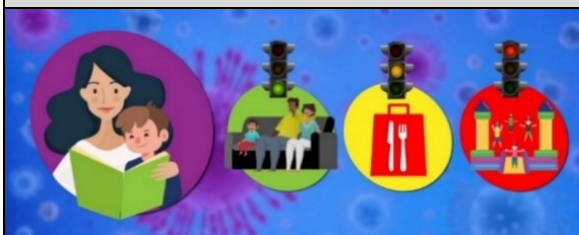
Veuillez visiter la page suivante : [santepubliqueottawa.ca/PremieresNationsInuitsetMetis/](https://santepubliqueottawa.ca/PremieresNationsInuitsetMetis/).

## Ressources pour la communauté 2ELGBTQ+ durant la COVID-19



Saviez-vous que Santé publique Ottawa a des ressources pour la communauté 2ELGBTQ+? Visitez nos pages web sur la [Santé sexuelle chez les hommes \(pour les hommes qui aiment les hommes\)](#) et sur la [Diversité sexuelle et diversité de genres](#) sur nos sites web pour plus d'information.

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



Grossesse, allaitement, bébés

- [COVID-19 peut-elle être transmise par le lait humain?](#)

Questions fréquemment posées

- [Les enfants peuvent-ils utiliser les structures de jeu dans les parcs lorsqu'ils jouent à l'extérieur?](#)



Le port d'un masque chez les enfants: Consultez ces [conseils](#) pour encourager le port d'un masque chez les jeunes enfants. (En anglais seulement)

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



## Les personnes âgées et la COVID-19



Le Mois des personnes âgées bat son plein! Ajoutez une touche de [force et d'équilibre](#) dans votre routine d'exercices.

**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](#).