



Mise à jour communautaire- le 26 mai 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](https://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.**

### Masques



- Gouvernement de l'Ontario - **Le gouvernement recommande le port d'un masque lorsque l'écart sanitaire ne peut être maintenu.**
- **La Ville sollicite des dons de masques en tissu pour les résidents vulnérables.**
- **Les masques et la chaleur**
- **Comment bien utiliser son masque?**

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

### Questions fréquemment posées au sujet de la COVID-19

#### Mise à jour

- Partage des piscines et des jacuzzis
- Dois-je porter des gants en public ?
- Les animaux de compagnie et autres animaux peuvent-ils contracter la COVID-19?
- Puis-je porter à la fois un masque et des lunettes ou des lunettes de soleil?

## Chaleur extrême et humidité



Pour obtenir des renseignements à jour sur les façons de combattre la chaleur en 2020 consultez **Chaleur extrême et humidité**.

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

- Santé publique Ottawa offre des conseils aux employeurs et aux employés pour les aider à retourner au travail en toute sécurité. *Mise à jour* : **Questionnaire de dépistage des employés de la COVID-19**.
- 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 **Ottawa.ca/troussedesentreprises** pour obtenir plus de renseignements.

## Santé mentale et COVID-19

### Surmonter la crise de la COVID-19 : Guide de l'employeur

- Nous vivons tous et toutes une période de changement sans précédent. Si certains établissements de travail doivent changer de fond en comble leur mode opératoire, d'autres doivent fermer temporairement leurs portes. Malgré cette crise inattendue, vous pouvez faire appel à des ressources et à des stratégies qui ont fait leurs preuves pour épauler vos employés.

### Aider vos enfants et adolescents pendant une pandémie : pandemic parenting playbook

- Présenté par ECHO Ontario santé mentale des enfants et des adolescents en partenariat avec **PLEO**.
- Apprenez des stratégies pratiques pour répondre aux besoins de santé mentale de votre enfant et de votre adolescent pendant la pandémie de COVID-19.

### Counseling on connecte

- On connecte permet d'accéder gratuitement à des séances de counseling par téléphone ou par appel vidéo le jour même ou le lendemain. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a aucune liste d'attente. Pour plus d'informations, veuillez visiter : **counselingconnect.org/fr-ca**.

### Soutien aux victimes et aux survivants de la violence domestique



Pas bien chez soi à Ottawa est un service sûr de texto et de clavardage en ligne pour les femmes qui peuvent vivre une situation accrue de violence et d'abus à la maison pendant la pandémie de COVID-19. Nos conseillères procurent du soutien émotionnel, des conseils pratiques et de l'orientation vers des ressources.

Pour utiliser ce programme, vous pouvez envoyer un texto au 613-704-5535 ou **clavarder en ligne**.

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 notre page Web sur la santé mentale et COVID-19.**

## La distanciation physique et être actif

Parcs et espaces extérieurs – COVID-19 :  
Mises à jour concernant les activités permises et interdites dans les parcs



### ✓ Ce qui est permis :

- Faire voler un cerf-volant, faire des exercices et des étirements, et laisser les enfants courir et dépenser un peu d'énergie
- Utiliser les bancs, les tables à pique-nique et les abris
- Utiliser les rampes de mise à l'eau ou les quais
- Promener son chien dans un parc pour chiens clôturé et dans les parcs, là où il est permis de le faire
- Utiliser les terrains de sport en groupes d'au plus cinq (5) personnes, notamment :
  - Les terrains de football et de soccer;
  - Les terrains de balle;
  - Les terrains de hockey-ball, de tennis et de pickleball;
  - Les planchodromes.

Nous vous encourageons à faire ces activités uniquement avec les membres de votre ménage pour aider à freiner la propagation de la COVID-19. N'oubliez pas de toujours vous tenir à deux mètres des personnes qui ne font pas partie de votre ménage et d'éviter la consommation croisée par le toucher.

### ✗ Ce qui est interdit :

- Utiliser les structures de jeu, les balançoires, les glissades, les grimpeurs et tout autre équipement de parc
- Utiliser l'équipement de conditionnement physique de plein air
- Pratiquer des sports d'équipe organisés ou compétitifs
- Pratiquer un sport avec plus de cinq personnes
- Se rassembler ou jouer à des jeux en groupes de plus de cinq personnes (si elles ne font pas partie du même foyer)

ottawa.ca/loisirs

- Les nouvelles lignes directrices pour l'utilisation des espaces dans les parcs de la Ville.
- Organiser, postposer ou annuler des rassemblements de masse.

Pour plus d'informations, veuillez visiter, notre veuillez visiter notre page Web la distanciation physique.

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



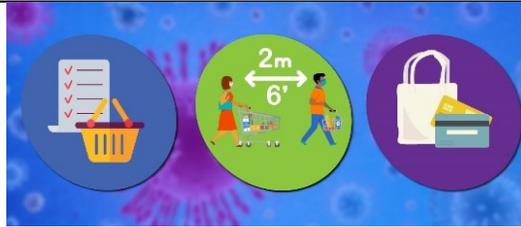
- Aider les enfants à faire face à la pandémie COVID-19
- La distanciation physique pour les parents d'adolescents et d'enfants
- Hygiène des mains pour les enfants
- Activité physique
- Apprendre à la maison
- Aidez vos enfants à continuer à apprendre
- Grossesse, allaitement, bébés (Questions fréquemment posées)
- Questions fréquemment posées

## Jeunes



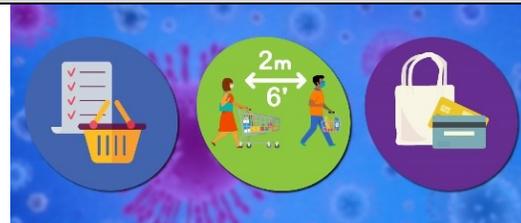
Santé | Événements | Vie saine  
Créer des liens à un mode de vie plus sain dans le #613

## Achats d'épicerie, planification des repas et cuisine pendant la COVID-19



- Planifiez les repas et établissez un budget
- Faire ses achats
- Conservation des aliments
- Préparer et cuisiner les repas
- Se procurer des aliments à Ottawa
- Service de livraison d'épicerie
- Renseignements complémentaires
- Questions fréquemment posées: COVID-19, aliments et nutrition

## Renseignements sur la COVID-19 pour les partenaires communautaires et les fournisseurs de services



- Promotion des comportements visant à réduire la propagation des germes
- Lignes directrices relatives aux dons destinés aux banques alimentaires et aux centres de dons d'aliments ainsi qu'aux bénévoles
- Conseils pour les établissements alimentaires - Livraison et mets pour emporter
- **Mise à jour**- Services alimentaires mobiles
- Recommandations pour les commerces de détail - y compris les épiceries et les pharmacies.
- Conseils pour les marchés de producteurs
- Les recommandations de Santé publique Ottawa pour les jardins communautaires
- Recommandations pour les habitations à logements multiples
- Document d'orientation à l'intention des propriétaires — Visites des lieux
- Ressources supplémentaires

