

AIDE A LA DECISION

Symptômes fréquents	Symptômes graves
Toux Fièvre Fatigue extrême Perte soudaine de l'odorat	Difficulté à respirer Pneumonie

Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez bouché;
- nez qui coule;
- toux.

DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

DÉCISION

J'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545. Entre 8h et 20h*

Je suis les indications que l'on me donne.

Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême;
- perte soudaine de l'odorat.

Je suis une personne âgée qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois (voir page 13);
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

LIENS UTILES :
[QUEBEC.CA/CORONAVIRUS](https://quebec.ca/coronavirus)
 1-877-644-4545



LIGNE INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL : 811

CROIX-ROUGE : 1-800-363-7305

LIGNE D'ÉCOUTE ET DE SUPPORT VIA TEL-AIDE OUTAOUAIS : 1-800-567-9699

CENTRE DE PREVENTION DU SUICIDE: 1-866-APPELLE (277-3553)

Guide pratique pour la gestion du coronavirus (COVID-19)

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Québec



PREVENTION

Voici une liste concrète des actions que vous pouvez poser pour prévenir le coronavirus :

1. **Éviter les contacts** : garder une distance de 2 mètres avec les personnes, éviter les accolades, les poignées de main et les bises.
2. Se laver les mains **souvent** avec de l'eau tiède et du savon ou un liquide antiseptique à base d'alcool. Il faut de laver les mains :
 - Avant de se toucher le visage ;
 - Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché ;
 - Avant et après avoir soigné un proche
 - Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale ;
 - Avant et après avoir préparé les repas ;
 - Avant et après avoir mangé ;
 - Après être allé aux toilettes ;
 - Avant et après être allé dans un lieu public.



3. Porter un masque si vous présentez de la toux ou des éternuements et que vous êtes en présence d'autres personnes.
4. Le port du masque / couvre-visage est recommandé pour toute personne dans les lieux publics lorsque la distanciation physique n'est pas possible, par exemple lorsque vous faites vos courses. Il doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.
5. S'isoler au retour d'un voyage pendant une période de 14 jours.

RESSOURCES POUR LES FAMILLES

Maison de la famille Pontiac [facebook.com/pages/category/Public-Service/Maison-de-la-famille-du-Pontiac-351402318306603](https://www.facebook.com/pages/category/Public-Service/Maison-de-la-famille-du-Pontiac-351402318306603)

Maison de la famille Quyon [facebook.com/MaisonfamilleQuyon](https://www.facebook.com/MaisonfamilleQuyon)

1. **Pour bouger à l'extérieur** :
 - Prendre une marche, jouer à chercher et trouver, à la tague, bleu-blanc-rouge, etc.
 - <https://www.educatout.com/activites/themes/les-activites-exterieures.htm>
 - <https://naitreetgrandir.com/fr/> : fiches d'activités
2. **Pour bouger à l'intérieur** :
 - <http://wixx.ca/activites> (exercices, danse)
 - YouTube : Jeunes en santé (chorégraphie quotidienne)
 - Force4.tv (exercices physiques)
 - Favoriser la participation des enfants aux tâches ménagères.
3. **Pour activer les neurones** :
 - Travailler l'écriture, la créativité et l'organisation ; faire un BD, écrire une chanson, faire une recherche, etc.
 - Travailler les maths : recette avec fractions, jouer au magasin, etc.
 - Lecture : ActuaLitté ; Éditions les malins – via Facebook ; BANQ
 - Ressources éducatives : <https://sites.google.com/cshbo.qc.ca/covid19> ; jepassepartout.org ; lasouris-web.org
 - Jeux de société
 - Découvertes et expériences : <https://bayam.tv/fr/>, www.lesdebrouillards.com/categorie/experiences/
 - Visite virtuelle de musée : <https://www.mentalfloss.com/article/75809/12-world-class-museums-you-can-visit-online>
4. **Pour relaxer** :
 - <http://imagination.stanford.edu/>
 - <https://cdn.monpanierdachet.com/2092/pdf/exercice-du-papillon-pdf.pdf>
 - Yoga – pleine conscience, coloriage de type mandala
5. **Quand ça se corse** :
 - Tél-aide Outaouais : 819-775-3223
 - <https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne>
 - Ligne parents : 1-800-361-5085 ([ligneparents.com](https://www.ligneparents.com))
 - <https://www.educatout.com/edu-conseils/strategie-apprentissages/comment-gerer-les-conflits.htm>



Si vous ou l'un de vos proches vivez une situation difficile, communiquez avec Bouffe Pontiac :
(819) 648-2550

AUTRES RESSOURCES

L'Entour'Elle Femmes victimes de violence : **819-683-2709**

AutonHomme Entraide/solidarité homme : **819-648-2309**
autonhommepontiac.ca

Le Mont d'Or Services personnes âgées et/ou en perte d'autonomie : **819-683-5552** ; lemontdor.ca

Table de dév. social du Pontiac (TDSP) : **819-648-2825** ;
[facebook.com/PontiacTDS](https://www.facebook.com/PontiacTDS)

Corporation de dév. communautaire (CDC Pontiac) :
819-648-5959 ; [cdcpontiac.org](https://www.cdcpontiac.org)

Chômage (assurance-emploi) :

- Régulier : 1-800-808-6352
- Maladie (y compris si vous êtes en quarantaine ou si vous avez le Covid-19) : 1-833-381-2725.

Programme d'aide temporaire aux travailleurs : 1-800-863-6582

Pour les travailleurs qui sont en isolement, car :

- Ils ont contracté le virus ou présentent des symptômes ;
- Ils ont été en contact avec une personne infectée ;
- Ils reviennent de l'étranger ;
- Ils ne sont pas indemnisés par leur employeur ;
- Ils n'ont pas d'assurances privées ;
- Ils ne sont pas couverts par les programmes gouvernementaux comme l'assurance-emploi fédérale.

Services de garde d'urgence : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/services-de-garde-durgence/>

Les clients **d'Hydro Québec** qui prévoient avoir de la difficulté à payer leur facture peuvent prendre un arrangement dès maintenant au 1-888-385-7252.

La date limite pour produire et transmettre la **déclaration d'impôt** est reportée au 1^{er} juin 2020.