

## Bottin de ressources

En cette période difficile, si vous ressentez le besoin de parler ou avez des besoins particuliers, n'hésitez pas à utiliser les ressources disponibles.

**Municipalité Notre-Dame-de-Ham : 819 344-5806**

**Prévention Suicide : 819 751-2205**

**Tel-Jeunes : 1 800 263-2266**

**Question de santé / santé mentale : 811**

Centre de prévention **Suicide** Arthabaska-Érable

Parles-en...  
Ta VIE est importante!

Sème la vie!

Vous pensez au suicide ?  
Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage ?  
Vous êtes endeuillé par suicide ?

Nous sommes là pour vous!

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

24 heures par jour • 7 jours par semaine

MRC DE L'ÉRABLE 819 362-8581	MRC D'ARTHABASKA 819 751-2205	PARTOUT AU QUÉBEC 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
---------------------------------	----------------------------------	--

www.cpsae.ca

Formation "AGIR en sentinelle pour la prévention du suicide"  
Pour inscription et information : 819 751-8545 poste 4.

# L'écho de la vallée



Municipalité  
amie des aînés



En partenariat  
Famille  
Québec



25 Mars 2020, 2<sup>e</sup> édition

## Guide spécial Coronavirus Covid-19

### COVID-19

#### CONSIGNES EN GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

- 1 Déposez vos mouchoirs souillés dans le bac gris (à déchets). Si vous ne présentez aucun symptôme de grippe, vos mouchoirs peuvent être déposés dans le bac brun (à matières organiques). En aucun cas les mouchoirs ne doivent se retrouver au bac vert (à matières recyclables).
- 2 Masques, gants et lingettes désinfectantes doivent être envoyés au bac gris (à déchets) dans un contenant fermé.
- 3 Gardez vos contenants consignés à la maison et reportez à plus tard vos déplacements dans les points de dépôts.



Merci

Pour toute demande particulière :  
[info@gesterra.ca](mailto:info@gesterra.ca) | [facebook.com/Gesterra/](https://facebook.com/Gesterra/)

Québec.ca/coronavirus  
1 877-644-4545

Propage  
l'info

pas le  
virus

#onseprotège

Votre  
gouvernement

Québec

## Clinique de dépistage à Victoriaville

Pour obtenir un rendez-vous dans l'une des cliniques désignées COVID-19, appelez au **1 877 644-4545**.

- Les cliniques seront ouvertes de 8 h à 20 h.
- Elles accueillent les usagers présentant des symptômes faibles à modérés qui ont un rendez-vous.

## Fermeture des services municipaux

Pour se conformer aux mesures prises par le gouvernement, la municipalité ferme plusieurs de ses services jusqu'à nouvel ordre.

- Le centre communautaire, le local des jeunes et la bibliothèque sont fermés jusqu'à nouvel ordre.
- Le bureau municipal est fermé au public. Vous pouvez toujours communiquer avec nous par téléphone au 819 344-5806 ou par courriel à [info@notre-dame-de-ham.ca](mailto:info@notre-dame-de-ham.ca).
- Les réunions du conseil municipal auront lieu à huit clos pour une période indéterminée.

**N'oubliez pas les rassemblements intérieurs et extérieurs sont interdits!**

## Passez-nous votre commande!

Vous avez besoin de votre Coop et nous avons besoin de vous.

**Fruits, légumes, viandes, produits essentiels, prêt-à-manger...**  
nous pouvons vous procurer les produits que vous avez besoin.

Livraison gratuite pour l'ensemble des citoyens de la municipalité de Notre-Dame-de-Ham.

**Contactez-nous au 819 464-0011.**



- Les membres et clients particuliers qui auraient de la difficulté à faire face à leurs obligations financières peuvent dès maintenant communiquer avec Desjardins qui analysera chaque situation au cas par cas. Les solutions proposées aux membres pourraient aller jusqu'à un allègement des paiements pour l'ensemble des produits de financement. Ces allègements n'auront aucune incidence négative sur la cote de crédit des membres et clients qui s'en prévaudraient.

## Pour tout membre ou client voulant en savoir davantage sur les mesures d'allègement : 1 800-CAISSES

- Desjardins augmentera la limite de paiement sans contact à 250 \$ sur les terminaux de paiement Desjardins (TPV), plutôt que 100 \$. Cette augmentation temporaire s'appliquera aux détenteurs de carte de crédit Desjardins dans les pharmacies, les épicerie et les dépanneurs.

## Panier d'aide alimentaire



- Si vous venez de perdre votre revenu suite au coronavirus COVID-19 et que vous êtes actuellement sans revenu;
- Si vous avez un faible revenu;

**Inscrivez-vous à l'aide alimentaire.**

**Geneviève au 819 344-2089**

**[projets@notre-dame-de-ham.ca](mailto:projets@notre-dame-de-ham.ca) (en tout temps)**

Distribution aux 2 semaines à Notre-Dame-de-Ham. Prochaine distribution : 2 avril.

Restez à la maison sauf pour vos besoins essentiels.

**ON RESTE À LA MAISON  
ET ON SAUVE DES VIES!**

Toussez dans votre coude    Jetez vos mouchoirs    Lavez vos mains    Gardez vos distances    Restez à la maison

2 mètres

Québec.ca/coronavirus  
418/450/514/819 ou  
1 877 644-4545

Votre gouvernement    Québec

**Le respect des consignes du ministère, une question de vie ou de mort.**

**«Si on le fait tout le monde ensemble, on va réussir!»**

- **Il est primordial pour la santé des 70 ans et plus de demeurer à la maison.**
- **Vous revenez de vacances? Restez à la maison 14 jours.**

**Besoin de quelque chose, contactez-nous.**

**Municipalité 819 344-5806**

**Déclarations d'impôt**  
**reportées au 1<sup>er</sup> juin**  
**2020.**

### Soutien aux travailleurs

**Mesures spéciales de l'assurance-emploi :**

- **Suppression de la période d'attente (pour les personnes en quarantaine), traitement prioritaire**
- **Soutien au travailleur autonome**
- **1 833 381-2725 (pour les personnes en quarantaine)**
- 

**Programme d'aide temporaire aux travailleurs :**

- **Pour les personnes en quarantaine et qui ne sont pas couvertes par l'assurance-emploi**
- **Demande en ligne Québec.ca/coronavirus**

### Soutien aux entreprises

**Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE)**

Les entreprises dont les liquidités sont affectées par les répercussions de la COVID-19 peuvent maintenant recourir à un financement d'urgence.

**Fonds local d'investissement (FLI)**

Afin de soutenir les entreprises touchées par les répercussions de la COVID-19, des mesures d'assouplissement relatives aux prêts et aux garanties de prêt en cours sont mises en place.

Et autres soutiens à venir par des programmes fédéraux.

### Service de garde d'urgence!

Les services de garde d'urgence sont un service exceptionnel pour les parents qui n'ont aucune solution de rechange. De plus, ils sont réservés aux enfants du personnel du réseau de la santé et des services essentiels.

Ce service est également offert aux enfants du personnel appelé à assurer le service de garde d'urgence.

Les services de garde d'urgence sont offerts gratuitement jusqu'au 1<sup>er</sup> mai inclusivement. Ils sont disponibles du lundi au vendredi.

Inscription et autres informations: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/services-de-garde-durgence/>

# SOYEZ PRÊT (COVID-19)

## PLANIFIEZ



Vous pouvez prendre des mesures simples pour vous préparer si un membre de votre ménage ou vous-même tombez malade ou si le nouveau coronavirus devient courant au sein de votre collectivité.

### Établissez un plan :

- ▶ Procurez-vous des **articles essentiels** (en quantité suffisante pour quelques semaines) afin de ne pas avoir à quitter votre domicile si vous tombez malade.
  - Évitez de faire des achats sous l'effet de la panique. Ajoutez quelques articles supplémentaires à votre panier chaque fois que vous faites des courses. Ainsi, vous allégez la charge des fournisseurs et possiblement votre propre charge financière.
  - Renouvelez vos médicaments sur ordonnance.
- ▶ Prenez d'autres **arrangements** au cas où vous tomberiez malade ou si vous deviez prendre soin d'une personne malade. Par exemple :
  - Demandez à quelqu'un d'autre de prendre soin des enfants si vous ou votre gardien habituel tombez malade.
  - Si vous prenez soin de personnes à charge, demandez à une autre personne de prendre la relève.
  - Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler de la maison.
- ▶ **Diminuez votre risque d'exposition** en évitant les lieux bondés si le nouveau coronavirus devient courant dans votre collectivité. Par exemple :
  - Faites vos emplettes et prenez le transport en commun en dehors des heures de pointe.
  - Faites de l'exercice en plein air plutôt que dans un centre de conditionnement physique.

## COMMUNIQUEZ



- ▶ Faites part de votre plan à votre famille, à vos amis et à vos voisins.
- ▶ Mettez en place un système de compagnon pour vérifier comment vont les autres par téléphone, courriel ou message texte.

## RESTEZ INFORMÉ



- ▶ Apprenez-en davantage sur les symptômes du coronavirus, la façon dont il se propage et les mesures à prendre pour prévenir la maladie.
- ▶ Obtenez vos renseignements auprès de sources fiables, comme l'Agence de la santé publique du Canada et les autorités de santé publique provinciales, territoriales et municipales.
- ▶ Si les nouvelles dans les médias vous rendent anxieux, prenez une pause.

### POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DU CORONAVIRUS :

1-833-784-4397

@canada.ca/le-coronavirus

phac.info.aspc@canada.ca

Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada

Canada

# MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) COMMENT PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE ATTEINTE DU COVID-19 À LA MAISON : CONSEILS AUX SOIGNANTS



Si vous prenez soin d'une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19, suivez les conseils ci-dessous pour vous protéger vous-même ainsi que les autres membres de votre ménage et de votre collectivité.

## Limitez vos contacts

- ▶ Une seule personne en bonne santé devrait prodiguer les soins.
- ▶ N'utilisez pas les mêmes articles personnels que la personne malade (p. ex. brosses à dents, serviettes, draps de lit, ustensiles, appareils électroniques).
- ▶ Dans la mesure du possible, n'utilisez pas la même salle de bains que la personne malade. Si ce n'est pas possible, la personne malade devrait fermer la couverture de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.

## Protégez-vous

- ▶ Dans la mesure du possible, les personnes qui présentent un risque accru de maladie grave liée au COVID-19 ne devraient pas prendre soin de personnes atteintes du COVID-19. Les personnes à risque accru comprennent les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques (p. ex. problème cardiaque, diabète) et les personnes atteintes d'un déficit immunitaire.
- ▶ Si vous devez être à moins de 2 mètres de la personne malade, portez un masque, des gants jetables et une protection oculaire.
- ▶ Enfilez des gants jetables avant de toucher la personne malade, son environnement et des articles et des surfaces souillés.
- ▶ Ne réutilisez pas les masques ou les gants.
- ▶ Lavez vos mains souvent pendant au moins 20 secondes, particulièrement après avoir été en contact avec la personne malade et après avoir enlevé vos gants, votre masque et votre protection oculaire.
- ▶ Séchez vos mains avec des essuie-tout jetables. Si vous n'en avez pas, utilisez une serviette réutilisable et remplacez-la lorsqu'elle devient mouillée.
- ▶ Vous pouvez aussi enlever la poussière avec un linge humide, puis utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- ▶ Lavez-vous les mains avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

## Gardez votre environnement propre

- ▶ Placez les masques et les gants déjà portés et les autres articles contaminés dans un contenant à déchets doublé de plastique, scellez hermétiquement le contenu et jetez-le avec les autres déchets ménagers.
- ▶ Placez les vêtements potentiellement contaminés dans un contenant à lessive doublé de plastique et évitez de l'agiter. Lavez les vêtements à l'eau chaude (60 à 90 °C) avec du savon à lessive ordinaire et séchez-les bien. Le linge et les vêtements appartenant à la personne malade peuvent être lavés avec le reste de la lessive.
- ▶ Au moins une fois par jour, utilisez des désinfectants ménagers ou de l'eau de Javel diluée (1 partie d'eau de Javel dans 9 parties d'eau) pour nettoyer et désinfecter les surfaces que les gens touchent couramment (p. ex. toilettes, contenants à lessive, tables de chevet, poignées de porte, téléphones, télécommandes). Nettoyez les écrans tactiles avec des tampons imbibés d'alcool à 70 %.

## Examinez-vous pour déceler les symptômes

- ▶ Si vous avez toujours suivi les précautions recommandées, vérifiez si vous présentez des symptômes pendant les 14 jours suivant votre dernier contact avec la personne malade.
- ▶ Si vous avez été en contact direct avec des liquides organiques de la personne malade (p. ex. avec des projections de toux et d'éternuements alors que vous ne portiez pas un masque), communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir des instructions supplémentaires.
- ▶ Si vous présentez des symptômes, isolez vous le plus rapidement possible et communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir des instructions supplémentaires.

## Guide autosoins - COVID-19

Ce guide est conçu pour prendre les meilleures décisions possibles pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002491/>



Retrouvez toutes ces informations sur le site Internet de la municipalité. Consultez tous les outils et documents d'informations à <https://www.notre-dame-de-ham.ca/securite-civile/>.