



AIDE-MÉMOIRE DES FÊTES – COVID-19

Nous trouvons important de vous transmettre cet aide-mémoire étant donné le nombre élevé de mesures à prendre en considération pour éviter la propagation de la COVID-19 dans notre communauté.

La COVID-19 ne prend pas de vacances, il ne faut donc pas baisser la garde. **Soyons prudents.** Malgré la vaccination à venir, nous devons maintenir nos mesures de protection plusieurs mois encore. **Soyons patients.** ITUM et la Santé publique transmettront toutes les informations à la population concernant d'éventuelles éclosions dans la communauté. Il ne faut pas répandre de fausses rumeurs et tenter de faire peur à la population. Même si on peut guérir de la COVID-19, les plus vulnérables et les aînés peuvent développer de sérieuses complications. La COVID continue de faire des victimes. **Soyons responsables.**

- **Le port du masque** ou du couvre-visage couvrant le nez et la bouche est **obligatoire** dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts, pour les personnes de 10 ans et plus. **Évitez le plus possible de toucher votre masque.**
- **Distanciation physique** de 2 mètres à respecter **en tout temps.**
- **Lavez-vous les mains** régulièrement. **Évitez le plus possible de vous toucher le visage.**
- **Si vous avez des symptômes** comme de la fièvre, de la toux, une perte d'odorat ou des difficultés respiratoires, isolez-vous et contactez le 1-877-644-4545 ou 418-409-9246. **Soyons vigilants.**
- **Les rassemblements** d'un maximum de 6 personnes sont permis. Toutefois, si vous êtes déjà plus de 6 dans votre maison, vous ne serez pas en mesure de recevoir d'invités. **Limitons nos contacts sociaux.**
- **Limitez vos déplacements** entre les régions car ils sont fortement non recommandés. Si vous devez effectuer des déplacements essentiels, **protégez-vous et protégez les autres.**
- **Pour les personnes qui reviennent dans la communauté**, particulièrement si c'est en provenance d'une zone rouge, **il est absolument obligatoire de :**

a) Annoncer leur entrée dans la communauté en téléphonant au 418-409-7784

b) Passer un test de dépistage le jour 0;

c) Passer un second test de dépistage le jour 7

d) Observer un confinement total jusqu'à un résultat négatif au second test;

Toute personne qui a comme instruction de se confiner doit compléter OBLIGATOIREMENT sa période de confinement et ne peut pas accueillir de visiteurs à son domicile.

Du 18 décembre au 11 janvier, un intervenant social de garde sera disponible tous les jours entre 8h00 et minuit via la ligne Innu Écoute au **418-444-4968** si vous vivez des vulnérabilités sociales. Pour toute urgence il sera également possible de rejoindre la ligne Info social 811 et le Centre de prévention du suicide au **1-866-277-3553**.

Pour un rendez-vous à la clinique de dépistage dans la période des fêtes, contactez le **418-409-9246**. Prenez le temps de remercier toutes les équipes d'ITUM qui ont combattu la COVID-19, et ceux qui seront de garde pendant la période des fêtes pour protéger notre communauté.

Nous laissons bientôt l'année 2020 derrière, et entrons dans une nouvelle année avec espoir.

La Covid-19 est un ennemi invisible, qui se combat en équipe. Une communauté unie aujourd'hui dans la lutte à la pandémie est gage d'une communauté en santé pour 2021.

Tous nos meilleurs voeux de bonheur et de santé,

L'équipe d'ITUM