



# Aide mémoire COVID-19

## C'est quoi la COVID-19 ?

La Covid-19 est aussi appelée coronavirus. C'est un nouveau virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires comme la gorge et les poumons. C'est plus grave que la pneumonie, surtout pour les personnes âgées.

Les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, c'est pourquoi un plus grand nombre sont malades. Plusieurs des personnes infectées, 8 sur 10, guérissent sans traitement particulier.

## C'est quoi les symptômes ?

Ça ressemble à une grippe : fièvre, toux, difficulté à respirer, crachats, fatigue, douleurs aux muscles.

Quand c'est plus grave : pneumonie.

Parfois : maux de tête, mal à la gorge, diarrhée, vomissement et perte du goût et des odeurs.



## Comment je peux l'attraper ?

La Covid-19 se donne d'une personne à l'autre par les gouttes de liquide qui sont dans nos poumons et qui sortent du nez et de la bouche quand on éternue et qu'on tousse.

Ces gouttelettes peuvent se déposer et contaminer les objets, les autres personnes et nos mains.



## Pourquoi faut-il rester à la maison et éviter de se déplacer même si on n'est pas malade ?

- Parce que le virus peut prendre de 3 à 14 jours pour se développer et que tu es contagieux, contagieuse durant cette période.
- Pour réduire les risques d'attraper le virus et de le donner.
- Pour éviter de contaminer les personnes âgées ou les personnes dont la santé est plus fragile.
- Parce que tu peux porter le virus en toi et le donner à d'autre même si tu n'as pas encore les symptômes !

**Tu peux** quand-même aller prendre l'air et marcher près de chez toi, en gardant une distance de 2 mètres avec les autres.

**Tu peux** appeler un ami ou de la famille pour ne pas te sentir trop isolé et seul.

**Tu peux** t'amuser et pratiquer des activités qui te font du bien.

## Les meilleurs moyens pour se protéger et éviter la contagion :

- Se laver les mains souvent pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon.
- Ne pas se toucher le visage.
- Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude quand on tousse.
- Jeter immédiatement le mouchoir après s'être mouché.
- Garder une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les autres personnes.
- Rester à la maison.
- Ne pas aller à l'épicerie plus d'une fois par semaine et une personne à la fois.





# Où trouver de l'aide dans le quartier ?

Nous t'invitons à demander de l'aide si tu t'inquiètes et que ça ne va pas bien.

**Tu dois rester à la maison**

Tu n'as pas beaucoup d'argent pour l'épicerie ?

Tu aimerais te faire livrer tes commissions ?



**Partageons l'espoir :**

514-933-5599

**La Maison du partage d'Youville :**

514-935-9846

**Maison Saint-Columba :**

514-932-6202

**Fais appel à un bénévole :**

514-596-4444 #0 (Carrefour d'éducation populaire)

ou

**L'épicerie Le Détour :**

438-476-5471



## Tu es stressé et tu as peur ?

Contacte ton intervenant-e social-e à la Clinique communautaire ou appelle un intervenant-e social-e de l'accueil au 514-937-9251 #7248 (8h-16h) ou appelle Info-social au 811(24/7).

## Tu as des questions et tu aimerais connaître les ressources et services pour te venir en aide ?

Contacte les **intervenants de milieu famille** :

Adam : 514-884-4369 et Fleurlie : 514-883-3102

Ou les **travailleurs de rue** :

Izabel : 514-606-6708 et Pépé : 514-943-5018

## Aide sociale : information et défense des droits

**Comité des personnes assistées sociales (CPAS) :** 514-391-6025

ou [info@cpas-psc.ca](mailto:info@cpas-psc.ca)

**Welfare Rights Committee :** 514-445-5321

**Comité des sans-emploi (CSE) :** 514-756-5382

**Aide juridique : Services juridiques communautaires :** 514-933-8432

ou [servjur@bellnet.ca](mailto:servjur@bellnet.ca)

**Logement : défense des droits des locataires**

**Regroupement Information Logement (RIL) :** 514-932-7742 #234

ou [info@rilpsc.org](mailto:info@rilpsc.org)



## Tu as peut-être les symptômes ?

Appelle la ligne d'information sur le Covid-19

**514-644-4545**