

## Vous faites du bénévolat ou vous êtes impliqué(e) dans un groupe d'entraide citoyen

Beaucoup de gens souhaitent apporter une aide concrète aux personnes les plus démunies durant cette période de distance et d'isolement physique. Plus que jamais, ces initiatives sont importantes afin de venir en aide aux personnes dans le besoin.

Afin de maximiser l'impact de ces initiatives et réduire les risques de transmission du virus, il est important pour chaque groupe de prendre les bonnes précautions et de suivre les recommandations de la santé publique, parce que celles-ci changent rapidement au fur et à mesure que la situation évolue.

Si vous participez déjà à une initiative citoyenne ou prévoyez le faire, voici des consignes importantes pour vous protéger et protéger les gens que vous aidez. Ces recommandations visent à appuyer l'entraide communautaire tout en minimisant les risques de transmission de la maladie COVID-19.

### Quoi faire pour aider?

Il est important de se rappeler que la consigne générale est de rester chez soi autant que possible. **Rester à la maison s'avère un geste citoyen aussi utile que d'offrir son temps et son énergie pour venir en aide aux autres.**

Dans le contexte, quelles sont les activités à privilégier ou à éviter ?

#### ACTIVITÉS À PRIVILÉGIER :

faible risque pour la santé + bénéfices importants

- Les chaînes téléphoniques et les services offerts par téléphone ou par internet (ex.: appels d'amitié, groupes de soutien sur réseaux sociaux)
- Les services en alimentation jugés prioritaires comme les [popotes roulantes](#) ou les [banques alimentaires](#)
- L'achat et la livraison de produits de première nécessité pour les personnes qui sont confinées dans leur domicile, particulièrement les personnes âgées
- Le relais d'informations fiables et de sensibilisation aux mesures de protection recommandées, qui évoluent sans cesse.

#### ACTIVITÉS À ÉVITER :

risque plus élevé de transmettre la maladie COVID-19 sans le vouloir.  
Par exemple :

- Les activités de porte-à-porte
- Toutes les activités impliquant des rassemblements de personnes.

Puisque vous circulez dans la communauté, vous devez être exemplaire et respecter les consignes de distance sociale, afin de ne pas devenir un agent de transmission du virus.

- Évitez les déplacements de bénévolat, évitez toute présence non essentielle dans des lieux publics où vous pourriez être à proximité d'autres personnes
- Évitez les déplacements entre les régions
- Évitez les rassemblements
- Lavez-vous les mains souvent
- Évitez de prendre les transports collectifs aux heures de pointe

## Commencez par votre entourage

Si vous connaissez des personnes en isolement à domicile (voisins âgés, parents et grands-parents, amis, etc.), rendez-vous disponibles afin de les aider.

- Identifiez au moins une ou quelques personnes avec qui avoir un contact tous les jours
- Téléphonnez-leur pour prendre de leurs nouvelles tous les jours
- Faites les achats à leur place en respectant toutes les consignes sanitaires mentionnées ci-dessous.

## Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

Si les symptômes suivants apparaissent, **cessez toute activité d'entraide, isolez-vous** et appelez au 514-644-4545 :



- Fièvre (même légère, c'est-à-dire 100,4°F/38°C ou plus)
- Toux



- Fatigue inhabituelle et importante
- Tout symptôme qui ressemble à un rhume ou une grippe (mal de tête, nez qui coule, mal de gorge, courbature)

## Ne partagez pas vos objets personnels



Ne partagez pas vos clés, téléphone, assiettes, ustensiles, verres, vêtements, etc., avec d'autres personnes.

## Évitez de porter un masque

Malgré ce que l'on pourrait croire, il est déconseillé de porter un masque pour éviter d'attraper la COVID-19, et pour plusieurs raisons :

- Les masques sont réservés aux personnes qui ont des symptômes et aux gens qui en prennent soin
- Ils ne sont PAS efficaces pour prévenir la maladie
- Les masques procurent un faux sentiment de sécurité, et les gens font moins attention aux autres consignes de protection
- Les gens qui portent un masque ont tendance à se toucher le visage plus souvent, ce qui contribue à la contamination et les rendent plus à risque d'attraper la maladie
- Les masques ne peuvent être portés qu'une seule fois, alors vous risquez de gaspiller un masque pour rien. Il y a une pénurie mondiale de masques, et les autorités demandent de les utiliser sagement.

## Quoi faire si vous repérez des personnes en détresse?

Il se peut que vous croisiez des personnes qui vivent de l'angoisse, de la colère ou de la tristesse. Chacun réagit au stress de manière différente. Ces personnes peuvent vous confier :

- Mal dormir ou être incapable de relaxer
- Pleurer souvent et être très inquiet(e), ou avoir un sentiment de panique
- Vouloir s'isoler encore plus, avoir de la difficulté à communiquer
- Blâmer les autres pour la situation
- Avoir des idées qui tournent sans arrêt dans leur tête
- Avoir des difficultés à accepter de l'aide
- Ne plus être capable de s'occuper des enfants
- Ne plus avoir de plaisir pour rien.

Si vous constatez que **quelqu'un est en détresse, rappelez-vous que ce n'est pas à vous d'intervenir. Encouragez la personne à aller chercher de l'aide spécialisée :**

- Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 8-1-1**
- Prévention du suicide : **1 866-APPELLE** (277-3553)
- Service de référence **2-1-1** qui peut rediriger la personne vers d'autres ressources plus spécifiques
- **Ligne Tel-Aide** : 514 935-1101
- **Ligne Tel-Écoute** : 514 493-4484 ou **Ligne Tel Aîné** : 514 353-2463

## Si vous cuisinez des repas pour d'autres personnes

Évitez de cuisiner chez vous des plats destinés à d'autres personnes.

Si vous souhaitez aider, les popotes roulantes et les autres organismes en alimentation communautaire disposent d'installations sécuritaires qui répondent aux normes d'hygiène en vigueur.

Le gouvernement du Québec travaille avec la Fédération des [Centres d'action bénévole](#) du Québec sur un guichet unique de jumelage entre les besoins des organismes et l'offre de bénévolat de la population.

## Si vous faites de la livraison de repas, d'épicerie, de médicaments, etc.

Si possible, laissez la livraison à l'extérieur. Cognez à la porte et invitez la personne à récupérer sa livraison une fois que vous vous serez éloigné à plus de deux mètres.

Si la personne habite dans un édifice à plusieurs logements, appelez-la par l'intercom et attendez en retrait qu'elle se présente en bas pour vous assurer de la bonne réception de la livraison.

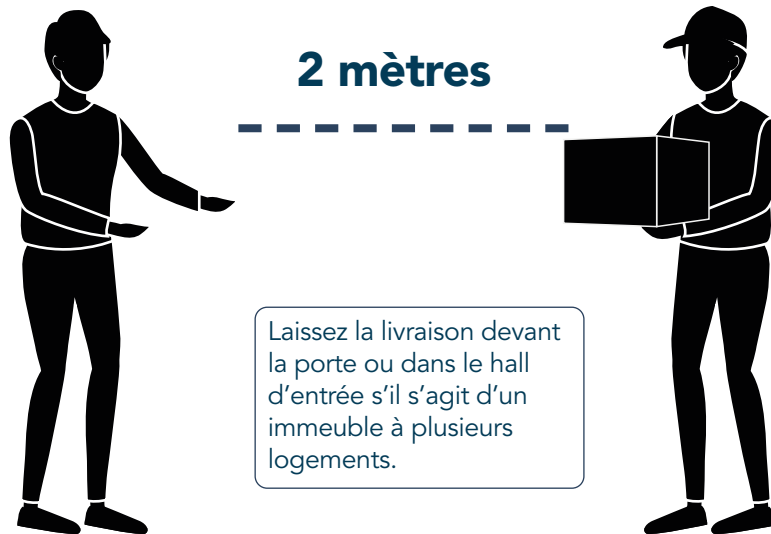
Si vous devez prendre des nouvelles de la personne, faites-le par téléphone ou à travers la fenêtre. Vous pourriez demander le numéro de téléphone de la personne pour lui téléphoner plus tard, si une conversation est souhaitée, par exemple pour briser l'ennui.

Il n'existe actuellement aucune évidence scientifique que le virus de la COVID-19 se transmet par des aliments. Toutefois, si vous préférez que les personnes qui reçoivent une livraison lavent les produits reçus, vous pouvez leur rappeler les consignes suivantes, soit avec un mémo écrit, par téléphone ou à travers la fenêtre/la porte :



- Bien laver tous les fruits, les légumes et les emballages de produits
- Séparer les aliments crus des aliments cuits
- Laver les surfaces sur lesquelles les aliments seront préparés, comme le comptoir
- Si on ne peut pas laver l'emballage (ex. boîte de carton), on devrait vider le contenu dans un autre contenant et jeter l'emballage
- **Le plus important : se laver les mains ensuite.**

Aviser la personne qu'elle doit désinfecter tout le contenu de la livraison (emballages, fruits et légumes, boîtes de médicaments, etc).



Laissez la livraison devant la porte ou dans le hall d'entrée s'il s'agit d'un immeuble à plusieurs logements.

**Après chaque livraison**, vous devez vous aussi :

1. Laver vos mains ou les désinfecter avec un gel désinfectant
2. Nettoyer et désinfecter toutes les surfaces communes touchées sur votre bicyclette ou votre voiture (poignées, volant ou guidon, etc.).

## Si vous faites des achats pour d'autres personnes

Si vous vous rendez dans une épicerie, une pharmacie ou autre commerce pour quelqu'un d'autre, prenez les précautions suivantes :

- Évitez les heures d'achalandage dans les commerces
- Évitez d'utiliser les transports en commun, déplacez-vous en voiture, à vélo ou à pied
- Rangez les produits dans votre coffre de voiture ou un sac/panier utilisé uniquement pour cette tâche
- Séparez les produits achetés de vos effets personnels (sacs ou contenants séparés)
- Lavez-vous les mains ou désinfectez-les tout de suite avant d'entrer dans le commerce et en sortant
- Lorsque vous livrez les produits, suivez les consignes de la page 2 sur les livraisons.

Autant que possible, n'échangez pas d'argent comptant (billets, monnaie) avec la personne à qui vous livrez quelque chose. N'acceptez pas de prendre de cartes de crédit. Si la personne est en mesure de faire un transfert bancaire de type virement interac, c'est l'idéal.

Si cette personne doit vous payer :

👤 Déposez l'argent dans un endroit (sac/boîte, etc.) uniquement prévu à cet effet et lavez-vous les mains ou désinfectez-les tout de suite après.

👤 Certaines personnes que vous aidez pourraient craindre d'avoir affaire à un fraudeur. Donnez-lui votre nom complet et si possible, le nom de votre groupe d'entraide. Vous pourriez aussi proposer de recevoir le paiement après la livraison.

La plupart des groupes d'entraide ont aussi émis des directives à leurs bénévoles en ce qui a trait à la manipulation de l'argent. Respectez ces directives.

## Si vous faites des activités d'information comme poser des affiches ou distribuer des feuillets d'information

Même si vous ne croisez pas d'autres personnes, respectez les consignes de protection :

- Lavez-vous les mains souvent, et ayez toujours avec vous une solution désinfectante ou un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool ou plus
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec vos mains
- Éternuez ou tousssez dans le creux de votre coude
- Restez toujours à 2 mètres des autres personnes
- Si vous distribuez de l'information de maison en maison, laissez l'information dans la boîte aux lettres. Ne cherchez PAS à entrer en contact direct avec les gens.

## Suivez les consignes de protection quand vous revenez chez vous

- Pensez à aménager un endroit qui sert de transition entre l'extérieur et l'intérieur de votre domicile
- Lavez vos mains
- Nettoyez les objets que vous avez manipulés durant votre période de bénévolat : clés, téléphones, porte-monnaie, etc.
- Nettoyez votre domicile au moins une fois par jour, particulièrement les endroits fréquemment touchés (ex. : interrupteurs, poignées de porte)
- Pensez à votre journée en vous disant que vous avez contribué à l'effort collectif pour aider les plus démunis en cette période de COVID-19!

## Attention aux recettes de désinfectant maison

Des dizaines de recettes de désinfectant maison ont commencé à circuler sur les réseaux sociaux.

La meilleure manière de tuer le virus, c'est de se laver les mains avec de l'eau courante et du savon. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 60 % d'alcool ou plus.

Pour désinfecter les surfaces, on peut aussi préparer un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique (5 %) et 9 parties d'eau froide, par exemple 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau. Il faut préparer cette solution chaque jour, car le chlore qu'elle contient s'évapore et la solution perd de son pouvoir désinfectant.

Visitez notre site Internet à [santemontreal.ca/coronavirus](https://santemontreal.ca/coronavirus)



## Exemple de mémo pour la livraison d'aliments

Bonjour,

Je m'appelle \_\_\_\_\_.

J'habite dans votre quartier et je fais partie du groupe d'entraide  
\_\_\_\_\_.

Il n'existe actuellement pas de preuve scientifique que le virus de la COVID-19 se transmet par des aliments contaminés. Toutefois, si vous vous préférez prendre des précautions supplémentaires, voici les consignes à suivre avec les produits que je vous livre :

- Lavez tous les fruits, les légumes et les emballages de produits
- Séparez les aliments crus des aliments cuits
- Lavez les surfaces sur lesquelles les aliments seront préparés, comme votre comptoir
- Si vous ne pouvez pas laver l'emballage (ex. boîte de carton), vous pouvez vider le contenu dans un autre contenant et jeter l'emballage
- Le plus important : lavez-vous les mains.

Prenez soin de vous.

Solidairement,

\_\_\_\_\_  
(votre nom)