



Rappels relatifs à la reprise des activités en période de COVID-19

Septembre 2020

L'Assemblée des Premières Nations (APN) fournit des renseignements et des ressources sur la COVID-19 qui sont propres aux régions. Au fur et à mesure que les provinces et les territoires allègent leurs mesures de santé publique et s'emploient à relancer l'économie, il demeure important de se tenir au courant des lignes directrices en matière de santé appliquées dans sa région. Bien que la situation sanitaire évolue quotidiennement et varie d'une région ou communauté à l'autre, le risque d'infection est encore jugé élevé au Canada. Nous vous recommandons de consulter le site Web de l'APN à l'adresse <https://www.afn.ca/fr/coronavirus> pour obtenir des informations récentes.

Alors que les provinces et territoires entrent dans une phase de reprise d'activités, il est important de ne pas oublier certaines réalités.

- Certaines personnes atteintes de la COVID-19 ne présentent aucun symptôme, sinon peu. Vous pouvez avoir contracté la COVID-19 sans le savoir, car les symptômes de la maladie sont identiques à ceux d'un rhume, d'une grippe ou d'une allergie. Par conséquent, il est possible de transmettre la COVID-19 même si on ne présente aucun symptôme.
- Après une exposition à la COVID-19, les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours avant d'apparaître.
- Bien que certaines personnes ne constatent pas de fièvre, les symptômes de la COVID-19 sont généralement de la fièvre, une toux, des maux de tête, des difficultés respiratoires, une pneumonie dans chaque poumon et la perte du goût et de l'odorat.
- Procédez à un test si vous observez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez côtoyé une personne dont le test s'est avéré positif.
- Les infections à coronavirus sont diagnostiquées par un prestataire de soins de santé à partir des symptômes et sont confirmées par des tests de laboratoire.
- Pendant la pandémie de COVID-19, d'autres urgences en matière de santé peuvent se produire, telles que des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. En cas de symptômes graves de toute sorte, il est toujours important de consulter un prestataire de soins de santé.
- Étant donné que la situation évolue rapidement, il est conseillé de consulter le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada pour obtenir des renseignements récents sur la réponse fédérale et celui de Services aux Autochtones Canada pour des informations propres aux Premières Nations :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>,

<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1581964230816/1581964277298>.

Pour éviter de propager la COVID-19, il est essentiel de prendre les mesures de prévention courantes ci-dessous.

- Restez chez vous et isolez-vous :
 - o si vous présentez des signes de maladie,
 - o si vous avez subi un test de dépistage de la COVID-19 et que vous attendez les résultats,
 - o si le test s'est avéré positif.
- Évitez tout contact étroit avec une personne présentant des signes de maladie respiratoire, par exemple une toux ou des éternuements.
- Portez toujours un masque en présence de personnes très vulnérables, par exemple les personnes âgées et celles ayant des problèmes de santé.

Malgré l'allègement des restrictions, demeurez proactif en vous protégeant.

- Lorsque vous rendez visite à votre famille ou à des amis, continuez de maintenir une distance de sécurité en vous tenant à 2 mètres des autres.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes avant et après avoir préparé de la nourriture, après un passage aux toilettes et après avoir fréquenté un lieu public. Si vous n'avez pas d'eau et de savon à votre disposition, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- Nettoyez les surfaces qui sont couramment utilisées dans votre maison.
- Portez un masque non médical lorsqu'il n'est pas possible de maintenir une distance de sécurité, par exemple dans les magasins, les centres commerciaux et les transports publics.



Rappels relatifs à la reprise des activités en période de COVID-19

Septembre 2020

L'Assemblée des Premières Nations (APN) fournit des renseignements et des ressources sur la COVID-19 qui sont propres aux régions. Au fur et à mesure que les provinces et les territoires allègent leurs mesures de santé publique et s'emploient à relancer l'économie, il demeure important de se tenir au courant des lignes directrices en matière de santé appliquées dans sa région. Bien que la situation sanitaire évolue quotidiennement et varie d'une région ou communauté à l'autre, le risque d'infection est encore jugé élevé au Canada. Nous vous recommandons de consulter le site Web de l'APN à l'adresse <https://www.afn.ca/fr/coronavirus> pour obtenir des informations récentes.

Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et prenez soin de votre mieux-être mental

- Téléphonnez à un ami ou à un membre de votre famille, faites une promenade, profitez de la nature, lisez un livre ou pratiquez une activité culturelle ou autre qui contribue à votre mieux-être. En cette période, demander de l'aide est un moyen de prendre soin de sa santé.

Pour obtenir une aide immédiate

La ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits est accessible sans frais 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, au 1-855-242-3310 ou à hopeforwellness.ca (clavardage en ligne).

Jeunesse, j'écoute est joignable en composant le 1-800-668-6868, en envoyant un SMS à PARLER au 686868 ou en clavardant en direct à <https://kidshelpphone.ca/>.

Services de santé non assurés (SSNA) – Si vous êtes admissible au programme des SSNA, vous avez droit à 22 heures de counseling. Pour obtenir plus de renseignements sur les SSNA, veuillez consulter le site Web suivant : <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1572537161086/1572537234517>

Télesanté des SSNA – Le programme des SSNA offre du counseling en santé mentale par la télesanté, y compris des conseils par téléphone ou vidéo. Pour obtenir le nom d'un conseiller en santé dans votre région, veuillez communiquer avec le bureau régional des SSNA à l'adresse suivante : <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1579274812116/1579708265237>.