



Chers membres,

Avec cette crise causée par la pandémie de la Covid-19 nous vivons une situation exceptionnelle d'une ampleur que nous n'avons jamais connue. Les mesures de confinement, la fermeture de plusieurs commerces et lieux publics et la distanciation sociale bouleversent nos habitudes de vie. Plus que jamais, nous devons faire tout ce que nous pouvons pour notre sécurité et celle de nos proches. Chaque geste compte ! C'est pourquoi nous avons suspendu toutes nos activités depuis quelques semaines déjà. C'est avec grand bonheur que nous vous retrouverons dès que ce sera possible !

« Chaque geste compte ! Il faut agir maintenant et agir ensemble ! »

Voici un aide-mémoire, en date du 24 mars 2020 et au moins pour les trois prochaines semaines, pour assurer notre sécurité ainsi que celles de nos proches et de nos concitoyens :

1. Respectez les directives émises par les instances gouvernementales dont voici les grandes lignes.

- * l'urgence sanitaire ayant été annoncée, les meilleurs moyens de protection restent la distanciation sociale (rester chez-vous), le lavage des mains à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes et souvent;
- * les organisations doivent donc annuler tous les rassemblements intérieurs et extérieurs pour encore au moins les trois prochaines semaines;
- * depuis le 12 mars, un isolement volontaire de 14 jours est imposé aux personnes qui sont rentrées d'un voyage à l'étranger;
- * dorénavant, les déplacements entre les provinces et entre les régions sont très restreintes;
- * depuis le 14 mars, les visites dans les centres hospitaliers, les centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD), les ressources intermédiaires ainsi que les résidences privées pour aînés sont interdites sur tout le territoire québécois;
- * dorénavant, dans les résidences de personnes âgées, toutes les sorties sont interdites, sauf sous supervision. Cette directive s'applique autant au privé qu'au public;
- * il est recommandé aux personnes de 70 ans et plus de rester chez elles et de limiter leurs déplacements afin d'éviter de s'exposer au coronavirus;
- * en plus du réseau de l'éducation, des services de garde et de l'enseignement supérieur qui sont fermés, le gouvernement a exigé la fermeture de plusieurs endroits publics et



lieux de rassemblement, et ce, au moins pour les trois prochaines semaines. Parmi ces lieux, on retrouve : bibliothèques, musées, salles de spectacles et de cinéma, bars, piscines, salles d'entraînement, restaurants (sauf pour les commandes à apporter et les livraisons), commerces et entreprises jugés non essentiels, etc.;

2. Restez chez-vous, mais si c'est vraiment indispensable, pour vos achats essentiels :

- * Évitez de faire des courses en groupe ou en famille. Désignez une seule personne et limitez vos déplacements en rassemblant tous vos achats lors d'une même sortie.
- * Évitez de trop manipuler les produits et achetez seulement ce dont vous avez besoin.
- * Payez avec des cartes de crédit ou de débit, si possible.
- * Si vous ne pouvez pas vous présenter en magasin ou en pharmacie, veuillez consulter les services d'épicerie en ligne ou les services de livraison offerts par plusieurs épiceries ou pharmacies.

3. Si vous êtes incapables de faire vos courses, demandez à quelqu'un de le faire à votre place tout en lui demandant de laisser vos emplettes sur votre balcon.

4. Respectez les règles de distanciation sociale d'abord en restant chez-vous. Puis, si c'est indispensable de sortir, la distanciation sociale est nécessaire dans toutes vos sorties, dans les files d'attente, pendant votre magasinage et à la caisse. En date du 22 mars 2020 la distance entre les personnes doit être d'un minimum de deux mètres.

5. Restez courtois, compréhensif et patient avec les gens que vous rencontrez.

Ces informations sont un rappel sommaire et vont évoluer au fil des jours. Tenez-vous au courant des développements! Pour ce faire, vous pouvez visiter le site du gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problèmes-de-santé/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/>

ou téléphoner au 1-877-644-4545 pour des conseils, des informations supplémentaires ainsi que si vous avez des symptômes.