



TROUSSE D'INFORMATION POUR LES BÉNÉVOLES

Lignes directrices pour les bénévoles

Merci de faire du bénévolat afin d'aider les autres en cette période difficile. Passez en revue les renseignements ci-dessous pour faire de votre bénévolat une expérience sécuritaire et positive. Vous trouverez aussi dans cette trousse des cartes postales de gentillesse. N'hésitez pas à les remplir et à faire savoir à un voisin que vous pouvez lui donner un coup de main s'il a besoin d'aide.

Une fois que vous serez inscrit comme bénévole à Connexions Timiskaming et qu'on aura procédé à la vérification de vos références, s'il y a lieu, nous ajouterons votre nom à la base de données des bénévoles. Lorsque nous recevons une demande d'aide, nous pourrions communiquer avec vous et vous jumeler à la personne qui a besoin de soutien.

Rappels aux bénévoles

- ✓ [Faites une autoévaluation](#) pour la COVID-19. Si vous commencez à manifester des symptômes après vous être inscrit comme bénévole, ne faites pas de bénévolat.
- ✓ Assurez-vous de toujours garder une distance de deux mètres (six pieds) entre vous et les autres.
- ✓ Évitez le plus possible le contact direct avec les autres. Laissez les colis, la nourriture ou tout autre article à la porte. Le paiement devrait se faire de façon électronique si possible.
- ✓ N'offrez pas et ne fournissez pas de services de transport aux autres.
- ✓ Si vous êtes une personne âgée ou si vous êtes atteint d'une maladie sous-jacente, évitez les activités bénévoles qui nécessitent des interactions en personne. Songez plutôt à vous engager à vous occuper des appels téléphoniques.

Responsabilités

Le personnel des Services de santé du Timiskaming a les responsabilités suivantes :

- Organiser les demandes d'aide et les bénévoles.

- Mettre les gens qui demandent de l'aide en rapport avec des ressources, des services de soutien et des bénévoles.
- Faire un suivi auprès des deux parties pour s'assurer que la transaction a été une réussite.

Les bénévoles ont les responsabilités suivantes :

- Coordonner les paiements entre eux et le « client » lorsqu'ils font des courses (virement électronique ou argent comptant). Le paiement peut se faire par virement électronique avant l'achat, ou le bénévole peut se faire rembourser au moment de la livraison.
- Agir de façon responsable en suivant toutes les [lignes directrices](#) en matière de santé publique.
- Avoir une assurance automobile. Les bénévoles de Connexions Timiskaming ne sont pas associés aux Services de santé du Timiskaming. Par conséquent, ils ne sont pas couverts par l'assurance de cet organisme.
- Respecter la confidentialité et être digne de confiance, y compris éviter de demander aux personnes qu'ils aident de leur fournir des renseignements personnels ou bancaires, et ne pas révéler les renseignements dont ils prennent connaissance au sujet des personnes qu'ils aident.
- Fournir une preuve de vérification des antécédents en vue d'un travail auprès de personnes vulnérables.
- Si jamais ils ne sont pas à l'aise de répondre à une demande donnée ou si des problèmes surviennent, ils doivent nous en informer.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, vous pouvez nous joindre au 1 866 747-4305, poste 2278, ou à connect@timiskaminghu.com.

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

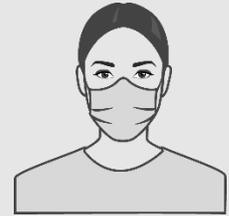
Quand et comment porter un masque

Recommandations pour le grand public

Le port d'un masque peut aider à prévenir la propagation de certaines maladies respiratoires, mais il peut aussi devenir une source d'infection s'il n'est pas porté ou jeté correctement. Si vous devez porter un masque, vous devez également veiller à vous laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Vous devriez porter un masque si :

- vous avez des symptômes de la COVID-19 (c.-à-d., fièvre, toux, difficulté à respirer, irritation de la gorge, écoulement du nez ou éternuements) et si vous êtes en présence d'autres personnes;
- vous vous occupez d'une personne atteinte de la COVID-19;
- vous avez des symptômes de la COVID-19. Sinon, il n'existe aucune preuve évidente que le port d'un masque vous protégera du virus. Toutefois, si vous êtes malade, le fait de porter un masque peut contribuer à protéger les personnes autour de vous.



Comment porter un masque

- Avant de mettre votre masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Fixez les boucles élastiques du masque autour de vos oreilles. Si votre masque a des ficelles, attachez-les solidement à l'arrière de votre tête.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque et assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et le masque.
- Ne touchez pas l'avant du masque lorsque vous le portez. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous touchez accidentellement à votre masque.

Comment jeter votre masque

- Ne touchez pas à l'avant de votre masque lorsque vous devez l'enlever.
- Retirez les boucles élastiques du masque autour de vos oreilles. Si votre masque a des ficelles, détachez-les de l'arrière de votre tête.
- Ne tenez que les boucles ou les ficelles et placez le masque dans une poubelle avec un couvercle.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir jeté votre masque.

Plus de renseignements sur les masques

- Lorsqu'un masque devient humide ou mouillé, remplacez-le par un nouveau masque.
- Ne réutilisez pas un masque à usage unique. Jetez votre masque lorsque vous avez fini de l'utiliser.

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour en date du 10 avril 2020.

Comment se désinfecter les mains

Frottez-vous les mains durant 15 secondes



1 Appliquez le produit sur les paumes de vos mains sèches en appuyant une ou deux fois sur la pompe.



2 Frottez-vous les mains, paume contre paume.



3 Frottez entre les doigts et autour des doigts.



4 Frottez le revers de chaque main avec la paume de l'autre main.

Frottez-vous les mains durant 15 secondes



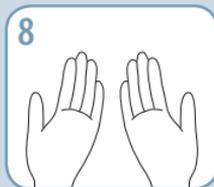
5 Frottez l'extrémité des doigts de chaque main dans la paume de l'autre main.



6 Frottez chaque pouce en refermant l'autre main autour de celui-ci.



7 Continuez à frotter jusqu'à ce que le produit se soit évaporé. N'utilisez pas de serviette en papier.



8 Une fois sèches, vos mains ne présentent plus de risque.



**LAVEZ-VOUS
LES MAINS**

Distribuée par :



Ontario

Comment se **laver** les mains

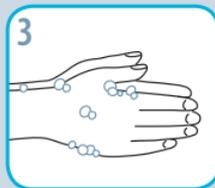
Frottez-vous les mains durant 15 secondes



Mouillez-vous les mains avec de l'eau chaude.



Appliquez du savon.



Faites mousser le savon et frottez-vous les mains paume contre paume.



Frottez entre les doigts et autour des doigts.

Frottez-vous les mains durant 15 secondes



Frottez le revers de chaque main avec la paume de l'autre main.



Frottez l'extrémité des doigts de chaque main dans la paume de l'autre main.



Frottez chaque pouce en refermant l'autre main autour de celui-ci.



Rincez complètement sous l'eau courante.



Séchez vos mains en les tapotant avec une serviette en papier.



Fermez le robinet en utilisant une serviette en papier.



Vos mains ne présentent maintenant plus de risque.

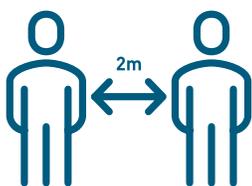


**LAVEZ-VOUS
LES MAINS**

ÉLOIGNEMENT PHYSIQUE

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant un effort réfléchi pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que l'éloignement physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. Par la patience et la coopération, nous pouvons tous contribuer à cet effort.

L'éloignement physique, qu'est-ce que c'est?



Pratiquer l'éloignement physique, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, notamment par les moyens suivants :

- ▶ éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements non essentiels;
- ▶ éviter les salutations d'usage, comme les poignées de main;
- ▶ limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (aînés, personnes en mauvaise santé, etc.);
- ▶ maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ deux mètres) entre soi-même et les autres personnes.

Voici comment vous pouvez pratiquer l'éloignement physique :



- ▶ Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade;
- ▶ Restez à la maison autant que vous le pouvez, y compris pour les repas et les loisirs;
- ▶ Faites votre magasinage et utilisez le transport en commun en dehors des heures de pointe;
- ▶ Tenez des réunions virtuelles;
- ▶ Organisez des séances de jeu virtuelles pour vos enfants;
- ▶ Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille.



Dans la mesure du possible :

- ▶ Faites-vous livrer de la nourriture ou faites vos achats en ligne;
- ▶ Pratiquez vos activités physiques à la maison ou à l'extérieur;
- ▶ Travaillez de la maison.

Quelques rappels :



- ▶ Lavez-vous les mains souvent pendant au moins 20 secondes et évitez de vous toucher le visage;
- ▶ Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude;
- ▶ Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent couramment.

Si vous craignez avoir contracté la COVID-19 :

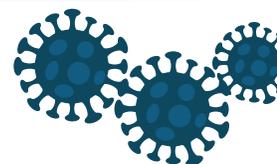


- ▶ Isolez-vous des autres dès que vous présentez des symptômes;
- ▶ Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'un symptôme apparaît, retournez chez vous immédiatement en évitant le transport en commun;
- ▶ Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander l'auto-isolement;
- ▶ Si vous êtes malade et que vous avez besoin de soins médicaux, appelez au préalable un fournisseur de soins de santé.

POUR EN SAVOIR PLUS :

@ canada.ca/le-coronavirus

☎ 1-833-784-4397



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Bonjour! Si vous vous isolez, je peux vous aider.

Mon nom est

.....

J'habite à

.....

Mon numéro de téléphone est

.....

Si vous vous auto-isolez à cause du COVID-19, je peux vous aider :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> faire ses courses | <input type="checkbox"/> l'envoi de courrier |
| <input type="checkbox"/> un appel téléphonique amical | <input type="checkbox"/> fournitures urgentes |

Appelez-moi ou testez-moi et je ferai de mon mieux pour vous aider (gratuitement !)

COVID-19 est contagieux. Veuillez prendre toutes les précautions nécessaires pour vous assurer que vous ne faites que propager la bonté. Évitez tout contact physique (distance de 2 m). Lavez-vous les mains régulièrement. Les objets doivent être laissés sur le pas de votre porte.

Bonjour! Si vous vous isolez, je peux vous aider.

Mon nom est

.....

J'habite à

.....

Mon numéro de téléphone est

.....

Si vous vous auto-isolez à cause du COVID-19, je peux vous aider :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> faire ses courses | <input type="checkbox"/> l'envoi de courrier |
| <input type="checkbox"/> un appel téléphonique amical | <input type="checkbox"/> fournitures urgentes |

Appelez-moi ou testez-moi et je ferai de mon mieux pour vous aider (gratuitement !)

COVID-19 est contagieux. Veuillez prendre toutes les précautions nécessaires pour vous assurer que vous ne faites que propager la bonté. Évitez tout contact physique (distance de 2 m). Lavez-vous les mains régulièrement. Les objets doivent être laissés sur le pas de votre porte.