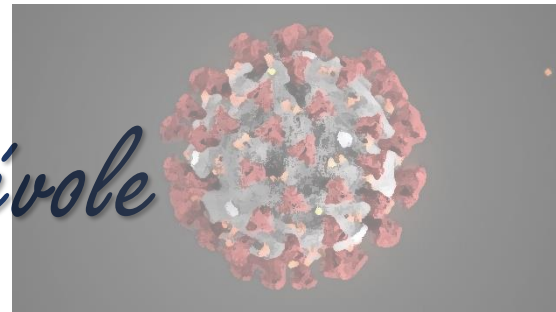


Numéro spécial CORONAVIRUS

Le Rayon Bénévole



Infolettre aux membres – Mars 2020

Mot de la présidente

Mesures d'urgence en temps de PANDÉMIE MONDIALE

Je vous écris aujourd'hui pour faire appel à votre solidarité, à votre compréhension et à votre sens communautaire. En ce moment, nous avons dû en venir à suspendre plusieurs de nos services. Vous comprendrez que nous ne l'avons pas fait de gaieté de cœur. Comment protégez tout notre monde? Les employés, bénévoles, bénéficiaires, familles, enfants et personnes âgés. Voilà la question qui nous a guidés.

Nous avons fait la démarche à l'aide des employés et des membres de notre comité de direction, présidente, vice-président, secrétaire, trésorière et directrice générale. Cette démarche a consisté à répondre aux questions suivantes. Quels sont les services dont les personnes qui gravitent autour du Centre ne peuvent pas se passer? Est-il possible de les assumer et si oui comment?

Mesures d'urgence

Les services jugés essentiels aux bénéficiaires que nous desservons sont vite sortis du lot. Ce sont surtout les services liés à la nourriture des personnes démunies tel que la popote roulante et le dépannage alimentaire. Nous continuerons de maintenir ces deux services tandis que le Centre sera fermé.

Il faut dire que les points de presse tenus par le premier ministre Legault, appuyé par Mmes Marguerite Blais (Ministre des aînés), Danielle McCann (Santé et Affaires sociales) et Dr Horacio Arruda (directeur national de santé publique) nous donnent les lignes directrices à suivre, autant du point de vue des personnes que des groupes d'aide comme le nôtre. Beaucoup d'efforts de communication font partie de leur message afin de comprendre le but visé: celui de briser la propagation du virus tout en évitant un pic trop élevé de cas hospitalisés c'est-à-dire viser à répartir dans le temps la frappe du coronavirus ou COVID-19 sur notre population.

D'autres services offerts par le Centre sont également importants. C'est le cas de l'accompagnement-transport pour les personnes de notre communauté qui ont des rendez-vous dans les services de santé. Or, le système de santé tente de reporter les rendez-vous qu'il juge non urgents. De plus, nos bénévoles pourraient difficilement pénétrer dans les hôpitaux. Parmi

les services non urgents offerts par le Centre, il y a aussi les cuisines collectives et les cliniques d'impôt. **En ce qui a trait à l'impôt, les deux niveaux de gouvernement viennent de reporter les dates limites afin de produire les déclarations de même que les dates limites de paiement, s'il y a lieu. Il faudra donc se tenir au courant.**

Ainsi, tous nous devons suivre les mesures préconisées. Les fréquents lavages de main, tousser dans son avant-bras, jeter les mouchoirs utilisés, pas de sorties inutiles, pas de visites à nos aînés, maintenir une distance de 1 mètre entre les individus, éviter les activités de divertissement, etc.

J'ai eu à mettre la main à la pâte dimanche dernier pour assurer un suivi téléphonique avec Rachel Boulianne afin d'éviter que des personnes convoquées au Centre se retrouvent devant une porte fermée. Nous avons rencontré que très peu d'opposition. Les gens comprennent aisément les raisons qui nous poussent à de telles décisions.

C'est l'élan de solidarité et de compréhension que nous attendons. Merci

Raymonde Carbonneau, présidente

Mot de la directrice générale

Bonjour,

La crise sanitaire que nous vivons actuellement et les directives énoncées par la santé publique, nous imposent de réajuster notre offre de services et notre organisation du travail, et ce, afin de protéger la santé et la sécurité des travailleurs, des bénéficiaires et des bénévoles. Je suis chanceuse de pouvoir compter sur une équipe solide qui démontre une forte capacité à s'adapter à la nouvelle situation. Nos défis sont importants : assurer la poursuite des services de la popote roulante et l'approvisionnement des denrées de l'aide alimentaire malgré le confinement de nos précieux et nombreux bénévoles aînés. Je peux vous assurer qu'en ce moment, toute l'équipe du centre d'action bénévole travaille fort pour maintenir les services essentiels et pour répondre à toutes les demandes de renseignements des bénéficiaires et bénévoles. Vous pouvez compter sur nous!

En outre, nous faisons appel à votre sens de la bienveillance envers les aînés qui sont confinés à leur domicile. Vous pouvez faire une différence dans leur vie en cette période difficile en communiquant avec vos proches, voisins et amis pour prendre des nouvelles par téléphone et rendre des services. Ce sont des gestes simples qui permettront à nos aînés de se sentir moins seuls et qui assureront leur bien-être.

Le centre d'action bénévole sera en mesure de vous communiquer les nouveaux développements relativement à la réouverture de ses services dès que ceux-ci seront connus.

Merci,

Rachel Boulianne, directrice générale

CORONAVIRUS ou COVID-19

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie infectieuse de la famille des coronavirus. Elle découle d'un nouveau virus, le SRAS-CoV-2, apparu à Wuhan, en Chine, en décembre 2019.

Comment le virus se propage-t-il?

Le virus se transmet par gouttelettes respiratoires. Il s'agit des sécrétions corporelles expulsées lorsqu'une personne malade respire, parle, tousse ou éternue. Celles-ci se déposent alors sur les objets ou les surfaces environnantes. Le virus se contracte en inhalant directement les gouttelettes ou encore au contact des surfaces contaminées. Le temps de survie du virus sur ces surfaces peut varier de trois heures à plusieurs jours.

Comment me protéger du coronavirus?

Le moyen le plus efficace est le lavage des mains avec une solution hydroalcoolique ou avec de l'eau et du savon, et ce, plusieurs fois par jour pendant au moins 20 secondes. Ne portez pas vos mains à votre visage. En étant en contact avec des surfaces contaminées, vos mains peuvent exposer le virus à votre organisme par les muqueuses de votre bouche, de votre nez ou de vos yeux. Évitez de toucher les surfaces publiques. Nettoyez et désinfectez les objets touchés fréquemment, comme votre téléphone.

Suis-je à risque de l'attraper?

Le risque de contracter le coronavirus au pays varie selon les provinces. Il se transmettrait toutefois aussi vite que la grippe saisonnière. Si vous revenez de l'étranger, ou côtoyez quelqu'un qui revient d'un pays où sévit l'épidémie de coronavirus, surveillez votre état de santé.

Dois-je modifier mon comportement social?

Les contacts prolongés, poignées de main, baisers et autres accolades sont à proscrire, malades ou pas. Ne partagez surtout pas la nourriture, les breuvages ou les ustensiles. Restez à la maison, évitez les déplacements inutiles et les rencontres sociales et annulez tout voyage non essentiel. Évitez surtout les contacts étroits avec une personne présentant les symptômes de la maladie. Gardez une distance d'au moins un à deux mètres avec toute personne à risque de projeter des gouttelettes respiratoires.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes du coronavirus se développent en 2 à 14 jours. Les plus courants s'apparentent à ceux de la grippe ou à un mauvais rhume : de la fièvre, de la fatigue, de la toux et des difficultés respiratoires. Certaines personnes éprouvent également des douleurs, de la congestion, un écoulement nasal, des maux de gorge ou ont la diarrhée. Vous pouvez être atteint du coronavirus et n'éprouver que des symptômes légers.

Quels sont les risques de complications?

La plupart des symptômes sont bénins et disparaissent par eux-mêmes, comme pour un rhume ou une grippe. Toutefois, les patients âgés de 65 ans et plus et ceux souffrant de problèmes de santé, comme l'hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou le diabète, sont plus à risque de développer des complications liées à la maladie. Un patient sur cinq est hospitalisé. Les cas les plus graves résultent en une infection, comme une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère, une insuffisance rénale, et même la mort.

Quelles sont les mesures à prendre en isolement?

Restez à la maison, n'accueillez pas de visiteurs et assurez-vous de demeurer dans une pièce isolée des autres membres de votre foyer. Une salle de bain réservée à votre usage est recommandée dans la mesure du possible. Sinon, il faut la désinfecter à chaque utilisation. Portez un masque si vous devez interagir avec des membres de votre famille.

Puis-je être vacciné contre la COVID-19?

À l'heure actuelle, aucun vaccin n'a été développé, et celui contre la grippe saisonnière n'a aucun effet sur le virus. Il n'existe aucun traitement spécifique non plus et les antibiotiques ne sont d'aucune utilité, puisqu'ils agissent contre les bactéries et non les virus.

Consignes et directives dans le contexte de la COVID-19

Consignes sanitaires pour tous :

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- Si vous êtes malade, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les personnes âgées et les personnes ayant une maladie chronique.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.

Chaque personne a un rôle à jouer afin de diminuer les risques de propagation des virus.

Évitez de vous déplacer d'une région à l'autre

Il est demandé à toute personne d'éviter de se déplacer d'une région à l'autre, sauf en cas de nécessité. Les déplacements devraient se limiter à ceux liés à des raisons médicales et au travail, dans un contexte où le télétravail n'est pas possible.

Restaurants, commerces et endroits publics

Le gouvernement du Québec ordonne la fermeture des commerces et endroits publics.

Visites dans les hôpitaux, CHSLD, et autres établissements pour aînés et adultes vulnérables

Depuis le 14 mars 2020, les visites non essentielles dans les hôpitaux, les CHSLD, les ressources intermédiaires, les ressources de type familial visées et les résidences privées pour aînés sont interdites afin de protéger les personnes les plus vulnérables ainsi que les travailleuses et travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux.

Personnes âgées

Afin de protéger leur santé, il est demandé aux personnes âgées de 70 ans et plus, de rester à la maison. Ainsi, il leur est demandé d'éviter de se rassembler dans les centres commerciaux, restaurants ou autres lieux de rassemblement. Afin de se procurer de la nourriture et des médicaments, les services de livraison à domicile sont à privilégier. Les personnes âgées peuvent cependant sortir prendre une marche autour de leur domicile. Les familles et amis sont invités à appeler les personnes âgées afin de prendre de leurs nouvelles et leur demander de se protéger.

Pour les citoyens de retour de voyage :

Un isolement volontaire de 14 jours est recommandé à toutes les personnes qui reviennent de l'étranger. Ces personnes doivent faire preuve de vigilance et surveiller leurs symptômes. De plus, ces personnes doivent respecter les consignes suivantes :

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE ou à la garderie, ni dans aucun endroit public.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Reportez tout rendez-vous médical non urgent.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.

Appelez au 1 877 644-4545 si vous avez de la toux ou de la fièvre

- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu un rendez-vous.
- Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires.

Contactez le service Info-Social 811 si vous vivez :

- du stress, de l'anxiété;
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- un sentiment de panique;
- des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur;
- des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Quoi faire si vous êtes en quarantaine?

Nettoyez souvent les surfaces

Les objets que vous touchez devraient être lavés au moins une fois par jour : rampes, poignées de porte, comptoirs, toilette, interrupteurs, etc.

Autant que possible, nettoyez vous-même les lieux qui vous sont réservés. Un mélange composé d'une dose d'eau de Javel pour neuf doses d'eau peut être utilisé pour la désinfection.

Les autres endroits de la maison peuvent être nettoyés par un autre membre de la famille. Ce dernier doit toutefois prendre des précautions : porter des gants jetables, éviter le contact direct avec les vêtements souillés de la personne isolée, éviter de se toucher le visage et se laver régulièrement les mains.

Désinfectez aussi votre ordinateur et votre téléphone, si possible, avec de l'alcool à 70 %.

Surveillez vos symptômes

Même si vous êtes en isolement de manière préventive, prenez votre température chaque jour, à la même heure. Un thermomètre devrait vous être réservé ou, à tout le moins, être désinfecté après chaque utilisation.

Surveillez particulièrement les symptômes tels que la fièvre, la toux, l'essoufflement, les douleurs à la poitrine, la diarrhée, les vomissements importants et la fatigue inhabituelle.

Si ces symptômes apparaissent ou s'aggravent, contactez Info-Santé.



Bénévoles recherchés

Nous recherchons des personnes intéressées à donner 2 à 3 heures par semaine durant la crise sanitaire pour faire des appels d'amitié auprès des aînés de la communauté.

Nous avons également besoin de bénévoles qui seraient disponible 1 heure par semaine pour aller chercher la récupération alimentaire chez l'épicier.



De plus, nous voulons créer une banque de bénévoles disponibles pour livrer la popote roulante au besoin.

Pour tous ceux et celles qui aimeraient donner leur nom, svp communiquer avec Rachel Boulianne : 450 532-2255 et laisser un message ou écrivez au rachelvcabver@cooptel.qc.ca.

Services essentiels

Popote roulante

Ce service s'adresse aux personnes âgées, en perte d'autonomie ou en convalescence. Vous pourriez recevoir un repas chaud livré à domicile du lundi au vendredi pour seulement 5,75\$ par repas. Contactez Colette Fontaine pour vous inscrire au 450 532-2255.

Aide alimentaire

Une aide alimentaire ponctuelle permettant de faire face à un manque de nourriture. L'œuvre de bienfaisance de Valcourt en assume la majeure partie. Ce service d'adresse à toute personne et famille à faible revenu moyennant la présentation de preuves de l'état de situation financière. Pour obtenir ce service, Contactez Louise Girard pour obtenir un rendez-vous au 450 532-2255.

Numéros importants

Services de livraison :

Pharmacie Familiprix : 450 532-6000, Pharmacie Uniprix : 450 532-2233

IGA Ouimette: 450 532-6090, Dépanneur Foisy : 450 532-3476

Cantine Chez Hélène : 450 532-3575, Cantine chez Mario : 450 532-4419, Pizza Valcourt : 450 532-9494

Virement bancaire (pour ceux qui n'ont pas de cartes de crédit) : 1 800 CAISSES

Popote roulante, aide alimentaire, impôts et autres services ou pour que quelqu'un communique avec vous : 450 532-2255. Laissez un message en tout temps, nous retournerons tous les appels dans la journée ou le lendemain.

Info santé : 811

Urgences médicales : 911

Demandes d'information reliées au Coronavirus : 1 877 644-4545

Secours-Amitié : 1 800-667-3841 Pour parler à quelqu'un en tout temps entre 8h et 3h du matin.

Les commerces du Grand Valcourt vous aident à rester chez vous!

IGA Ouimette:

Offre le service de livraison pour 5\$. Vous devez passer votre commande en ligne au IGA.net ou par téléphone au 450 532-6090. Le paiement par carte au téléphone ou en ligne est obligatoire, puisque le livreur dépose les commandes sur le seuil de la porte.

La cantine Hélène:

La Cantine Hélène a choisi d'étendre les livraisons aux maisons privées et d'élargir ses heures de livraison, soit de 11h à 14h et de 17h à 19h. La livraison est sans frais dans la Ville de Valcourt.

La cantine Mario:

La Cantine Mario continu d'offrir la livraison en tout temps, à Valcourt moyennant un frais de 2\$.

Familiprix:

La pharmacie Familiprix de Valcourt offre la livraison gratuite sur tous ses produits. Ils acceptent les paiements par carte au téléphone, en argent comptant ou par chèque.

Bistro Brandy Creek:

Le Brandy Creek a choisi de fermer ses installations pour une durée indéterminée.

Subway:

Le restaurant Subway vous suggère de précommander votre repas via l'application Subway et de passer le chercher en restaurant. La salle à manger est toutefois ouverte pour ceux qui souhaitent y manger.

Pizza Valcourt:

Pizza Valcourt offre la livraison gratuite jusqu'à 21h.

Dépanneur Foisy:

Le dépanneur Foisy offre la livraison de 10h à 22h moyennant un frais de 5\$.

Uniprix Valcourt:

La pharmacie Uniprix de Valcourt offre la livraison à domicile. S'il y a des médicaments d'ordonnance, la livraison est gratuite à Valcourt. S'il n'y a que des produits plancher, des frais de 3\$ s'appliqueront pour la livraison.

Il faut, de préférence, payer par carte, au téléphone, au moment de faire la commande. Le livreur déposera la commande sur le seuil de la porte, mais n'entrera pas dans votre domicile.



FERMÉ

À tous les bénévoles et bénéficiaires:

En raison des plus récentes instructions gouvernementales en lien à la pandémie du corona virus COVID-19, le Centre sera fermé du lundi 16 mars au vendredi 27 mars.

Au besoin, veuillez communiquer avec nous pour plus de renseignements.

Téléphone: (450) 532-2255

Merci de votre compréhension,
La direction