



Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

PROTÈGE-TOI et ta COMMUNAUTÉ



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick
www.afanb.org

Financé en partie par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme de
partenariats pour le développement social

Canada



SOMMAIRE

CONTEXTE



COVID-19 : transmission, personnes à risque, traitements



SYMPTÔMES : liste



VACCIN : plan de distribution, risques



MISE À JOUR DU N.-B. : dernier cas, détails des phases



SE FAIRE DÉPISTER : autoévaluation, résultats en ligne



GESTES BARRIÈRES : lavage des mains, masque, distanciation physique, etc.



SANTÉ MENTALE : stress, tristesse, contacts sociaux, pleine conscience



ISOLEMENT : auto-isolement, vivre avec quelqu'un qui a été exposé, etc.



TRAVAIL, APPLICATION ALERTE COVID : droit de refuser de travailler, application alerte COVID



VOYAGES : retour de voyage, avec ou sans symptômes



TÉMOIGNAGES





Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

CONTEXTE

LA BOÎTE À OUTILS - COVID 19

à été élaborée par
l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick,
dans le cadre du programme
Nouveaux Horizons du gouvernement du Canada.

Cette trousse s'adresse aux personnes de 50 ans et plus
pour les aider à mieux comprendre comment se protéger et
protéger sa communauté contre la COVID-19.

Pour en découvrir le contenu,
cliquez sur les icônes ou les mots en gras.
Bonne exploration !



Les avis et opinions exprimés dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les opinions
de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (AFANB).

Étant donné l'évolution constante de la situation, les consignes et conseils contenus dans la présente boîte à outils doivent toujours
être validés sur le site du gouvernement du Nouveau-Brunswick et du Canada et/ou les autorités de votre région.



Financé en partie par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme de
partenariats pour le développement social



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

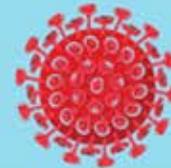
www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

COVID-19



TRANSMISSION

Comment on attrape le virus?

- par les gouttelettes qu'on respire lorsqu'une autre personne parle et éternue sans masque ou mange
- par des contacts directs comme les poignés de mains ou le toucher
- par le contact de nos mains avec un objet contaminé; ensuite, le virus entre dans le corps quand on touche notre bouche, notre nez
- **en restant pendant 15 minutes ou plus à moins de 6 pieds (2 mètres) en face de quelqu'un qui ne porte pas de masque**



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

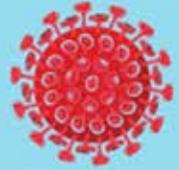
www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

COVID-19 (2)



Les personnes à risque sont les suivantes :

Les personnes âgées de plus de 60 ans.

Les personnes de tous âges avec :

- une maladie pulmonaire
- une maladie cardiaque
- de l'hypertension (la haute pression)
- de l'obésité
- le diabète
- une maladie du rein
- une maladie du foie
- la démence
- un accident vasculaire cérébral
- une immunodépression due à un cancer par exemple



Traitement

Les symptômes légers se guérissent seuls avec du repos.

Des médicaments peuvent soulager les symptômes plus sérieux et pour les cas plus graves, une hospitalisation peut être nécessaire.

Le vaccin n'est pas un traitement mais un moyen de prévention important.

Les avis et opinions exprimés dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (AFANB).

Étant donné l'évolution constante de la situation, les consignes et conseils contenus dans la présente boîte à outils doivent toujours être validés sur le site du gouvernement du Nouveau-Brunswick et du Canada et/ou les autorités de votre région.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

SYMPTÔMES



- fièvre
- nouvelle toux ou une toux chronique qui s'aggrave
- mal de gorge
- mal à la tête
- nez qui coule
- nouvelle fatigue
- nouvelles douleurs musculaires
- diarrhée
- perte du goût et de l'odorat



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



VACCIN

CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS



Plan de distribution du vaccin

PHASE 1 janvier-mars 2021

- résidents et personnels des foyers de soins
- travailleurs de la santé en contacts avec les patients
- adultes des Premières Nations
- aînés

PHASE 2 printemps 2021

- résidents et personnels d'autres milieux de vie en communauté (refuges, etc.)
- autres travailleurs de la santé (pharmaciens, etc.)
- premiers répondants et travailleurs des infrastructures essentielles (électricité, eau, etc.)

PHASE 3 printemps ou été 2021

- vaccin plus largement disponible



Comment les vaccins sont créés

NOTE : Étant donné l'évolution constante de la situation, il faut toujours vérifier le site du gouvernement du Nouveau-Brunswick et du Canada.





VACCIN (2)

Risques relatifs au vaccin?

Le vaccin a été administré à des milliers de personnes et n'a entraîné aucun effet secondaire grave.

Certaines personnes peuvent ressentir de la fatigue, avoir de la fièvre ou des frissons pendant un jour ou deux suivant la vaccination.

Même si cet effet secondaire n'a pas été démontré avec le vaccin Pfizer/BioNTech, le vaccin peut parfois entraîner une réaction allergique.

Les personnes ne devant pas se faire vacciner pour l'instant sont :

- les femmes enceintes
- les personnes âgées de moins de 16 ans
- les personnes présentant des symptômes de la COVID-19



Si vous faites partie du plan de distribution du vaccin, demandez-le au : (506) 457-4800





Boîte à outils

COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

MISE À JOUR AU N.-B.

CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** OU SUR **LES CARRÉS DE COULEURS** POUR PLUS DE DÉTAILS

Nombre de cas au N.-B.



Suivre les dernières nouvelles



DÉTAILS DES PHASES



Votre bulle regroupe les personnes que vous pouvez voir sans masque à l'intérieur. Elle doit comprendre les personnes avec qui vous vivez (votre ménage).

Pour connaître le nombre de personnes autorisées selon la phase, cliquez sur les carrés ci-dessus.



Conseil pour votre bulle :

Faites une liste du nombre de personnes autorisées et efforcez vous de voir sans masque seulement les personnes de votre liste.

NOTE : Les phases sont susceptibles de changer et il faut se référer au site du gouvernement du Nouveau-Brunswick pour suivre les derniers changements.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils

COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

SE FAIRE DÉPISTER

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS

Vous êtes préoccupé.e parce que vous avez un **symptôme** ou que vous avez été en contact avec un cas confirmé de COVID-19.



Appellez le 811

ou



Commandez un test en ligne

VOUS POUVEZ VOUS FAIRE DÉPISTER.



Accès aux résultats en ligne



Comprendre les résultats



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19
POUR LES 50 ANS ET PLUS

LES GESTES BARRIÈRES

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS

CHAQUE
PERSONNE EST
RESPONSABLE
de contribuer à
**RÉDUIRE LA
PROPAGATION**
pour le bien de
notre communauté.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19

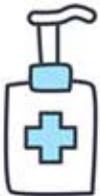
POUR LES 50 ANS ET PLUS

LES GESTES BARRIÈRES (2)

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS



Mettez une petite bouteille de gel alcoolique dans votre sac



Il est important de se laver les mains le plus souvent possible avec un gel alcoolique composé d'au moins 60 % d'alcool, surtout :

- lorsque vous entrez ou sortez dans un magasin ou que vous en sortez
- lorsque vous entrez ou sortez de chez quelqu'un, que cette personne soit dans votre bulle ou non
- avant et après avoir utilisé un moyen de transport (voiture, taxi, bus, etc.)
- lorsque vous arrivez chez vous

POUR LES AUTRE CAS :

- **Sortez de manière sécuritaire**



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



LES GESTES BARRIÈRES (3)

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS

PORT DU MASQUE :

À L'EXTÉRIEUR: obligatoire en phase orange et rouge.

À L'INTÉRIEUR: obligatoire partout et en tout temps, sauf chez vous et avec les gens de votre bulle

CHOIX DU MASQUE :

FAITES LE TEST DE LA BOUGIE.

Soufflez une bougie allumée devant vous en ayant votre masque en place. Si elle s'éteint c'est que le tissu de votre masque n'est pas assez épais et par conséquent que le virus passe.

Santé Canada recommande un masque à trois épaisseurs, sinon les masques à usage unique sont généralement plus efficaces que les masques en tissus.





Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

SANTÉ MENTALE

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS



Pleine conscience

Apprendre à soulager le stress et l'anxiété



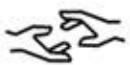
Ressentir du stress ou de l'anxiété est normal dans une situation qui échappe à notre contrôle



Comment faciliter le deuil en temps de pandémie



Expliquer la situation à une personne atteinte **d'Alzheimer**



Demander de l'aide

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler ? 1-800-667-5005

Vous souhaitez rencontrer quelqu'un pour parler ?

Cliquer sur **votre région** pour connaître le numéro de téléphone de votre centre de santé mentale communautaire.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org

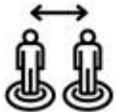


Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

SANTÉ MENTALE (2)

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS



Gardez des contacts sociaux en respectant la distanciation

Rencontrer des gens avec qui vous vous sentez bien en portant un masque et en restant à 2m (6 pi) de distance s'ils ne font pas parti de votre bulle.

Reprenez contact avec de vieilles connaissances, vous pourrez être surpris comme elles sont heureuses d'avoir de vos nouvelles.

- Faites des appels téléphoniques
- Envoyez des courriels
- Écrivez des lettres
- Faites des appels par vidéoconférence



Vous avez de la difficulté à naviguer sur internet et à faire des vidéoconférences? Inscrivez-vous, ou demander à un proche de vous inscrire à cette formation :

les Canadiens branchés



Vidéo avec des **conseils d'une travailleuse sociale** pour contrer l'isolation



Pour d'autres conseils sur le **mieux-être**, aimez cette page Facebook



Demander de l'aide

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler ? 1-800-667-5005

Vous souhaitez rencontrer quelqu'un pour parler ?

Cliquer sur **votre région** pour connaître le numéro de téléphone de votre centre de santé mentale communautaire.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



ISOLEMENT

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS

✔ Soyez prêt à vous isoler



Quand s'isoler chez soi ou s'auto-isoler?

Une personne doit s'auto-isoler lorsqu'elle:

- a **2 symptômes** ou plus, jusqu'à ce qu'elle reçoive un test négatif de COVID;
- a reçu un test positif de COVID;
- a un membre de son ménage qui doit s'isoler et qu'elle ne peut respecter les règles de distanciation (ex: proche aidant avec un aîné).



Comment s'isoler chez soi ?

(voir la deuxième page du document)



Vivre à la maison avec une personne atteinte



Isolement en maison de retraite :

suivre les directives de l'établissement





Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

ISOLEMENT (2)

CLIQUEZ SUR **LES MOTS EN GRAS** OU CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS

Contactez vos amis
pour les aider pendant
leur isolement



BESOIN D'AIDE pour faire votre épicerie,
aller chercher vos médicaments, etc.

Les avis et opinions exprimés dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (AFANB).

Étant donné l'évolution constante de la situation, les consignes et conseils contenus dans la présente boîte à outils doivent toujours être validés sur le site du gouvernement du Nouveau-Brunswick et du Canada et/ou les autorités de votre région.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils **COVID-19**
POUR LES 50 ANS ET PLUS

TRAVAIL BÉNÉVOLAT APPLICATION ALERTE

CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS



Vous pensez que c'est trop risqué d'aller travailler? Vous avez le droit de refuser.



L'application Alerte COVID

permet d'aviser les Canadiens qui ont été potentiellement exposés à la COVID-19.



Chaque personne qui télécharge l'application reçoit un code d'identification sécuritaire. Le téléphone "voit" à distance à côté de quel téléphone il se trouve, et si ce téléphone appartient à une personne qui a déclaré être infectée ou non.

Le plus de personnes téléchargent l'application, le plus on pourra retracer le virus.

Télécharger Alerte COVID dès maintenant



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

VOYAGE

CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS

Les personnes qui ont voyagé à l'extérieur du N.-B. **DOIVENT s'auto-isoler** pendant 14 jours à compter de leur arrivée au N.-B.



Si un membre du ménage a voyagé à l'extérieur du N.-B., tous les membres du ménage **DOIVENT surveiller** l'apparition de symptômes pendant 14 jours.



Symptômes à surveiller après un voyage



Il est obligatoire de s'inscrire avant de venir au N.-B. Cette mesure s'applique aussi aux Néo-Brunswickois qui reviennent à la maison après un voyage à l'extérieur de la province.



Les voyageurs doivent s'inscrire à cette **adresse** ou par téléphone au 1-833 -948-2800.

 Les gens qui ne s'inscrivent pas pourraient avoir des pénalités.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org



Boîte à outils COVID-19

POUR LES 50 ANS ET PLUS

TÉMOIGNAGES

CLIQUEZ SUR **LES IMAGES** POUR PLUS DE DÉTAILS



Apprendre des
expériences
des autres



Les avis et opinions exprimés dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (AFANB).

Étant donné l'évolution constante de la situation, les consignes et conseils contenus dans la présente boîte à outils doivent toujours être validés sur le site du gouvernement du Nouveau-Brunswick et du Canada et/ou les autorités de votre région.



Association francophone
des aînés du
Nouveau-Brunswick

www.afanb.org