



MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA FADOQ-RÉGION OUTAOUAIS

COVID-19 : Il faut s'adapter à la situation

Bonjour,

Aujourd'hui, mardi 24 mars, je m'adresse à vous afin que vous observiez les directives émises par le gouvernement du Québec.

Changer ses habitudes, c'est facile à dire mais semblerait plus difficile à faire. Pour plusieurs, la sécurité réside dans la routine et c'est ce qui engendre la résistance au changement qui pourtant, n'est que temporaire.

Devant cet élan malheureux de déni chez les aînés, nous sommes de plus en plus interpellés par des pharmaciens à Gatineau qui s'inquiètent réellement pour la santé des aînés. La raison est fort simple, plusieurs poursuivent leurs activités d'achats comme si rien n'était et bien malgré les consignes très claires du gouvernement. J'espère sincèrement que le témoignage suivant sensibilisera davantage la population à réaliser l'impact d'une attitude réfractaire au changement.

« Dans nos pharmacies, nous avons en place depuis toujours un service de livraison gratuite pour tous nos clients autant sur la médication que sur les autres produits en succursales, tel le papier hygiénique. Malgré une campagne radiophonique diffusée 100 fois par jour, des publicités en succursale, des affiches placées un peu partout, le message ne passe pas !

Durant cette triste période, nous avons même fait l'ajout de livreurs afin de réduire les délais entre les commandes et les livraisons. Ce service est gratuit et il est déployé afin d'aider notre communauté. (Ici, je fais une petite parenthèse : informez-vous s'il y a des frais ou non au niveau de la livraison auprès de votre pharmacien, car cela dépend des régions).

En évitant les visites en succursale, non seulement les aînés diminueront les risques pour leur santé, mais aussi pour les employés de la pharmacie. Ce simple geste peut éviter la mise en quarantaine d'une pharmacie entière et ainsi préserver un service essentiel pour des milliers de personnes. »

Présentement, le COVID-19 vient bouleverser votre existence. Vous devez supporter de nombreuses contraintes, sans parler de l'inquiétude et de la solitude dont souffrent plusieurs d'entre vous.

Soyez assurés que les membres du conseil d'administration ainsi que les employés continuent de penser à vous et à votre bien-être tout en respectant les consignes des gouvernements provincial et fédéral. Nous savons que vous saurez vous adapter à cette situation unique. Nous savons aussi que nous pouvons compter sur votre bonne volonté et votre esprit de solidarité. Ensemble, nous allons réussir à mieux vivre ces temps difficiles et nous sortirons plus forts et plus unis.

S'il vous plaît, conformez-vous aux directives de la santé publique lorsqu'on vous dit de demeurer à 2 mètres de distance des gens (cela signifie à un peu plus de 6 pieds).

Pour les aînés de 70 ans+, notre gouvernement vous implore de demeurer à la maison, de cesser tout contact avec l'extérieur. Suivant cet appel à la rigueur, j'insiste sur l'importance de suivre, sans failles, les directives du gouvernement du Québec.

Pauline LeBlanc

SOYONS FORTS ET SOLIDAIRES !



Profiter de cette période pour vous amuser et vous divertir autrement. Voici une liste d'idées pour occuper vos journées à la maison.

Il est possible de **visiter virtuellement certains musées depuis leur site internet**, et pas des moindres : le [musée d'Orsay](#), le [musée du Louvre à Paris](#), le [British Museum de Londres](#), le [MoMa](#) (Museum of Modern Art) ou encore [le Rijksmuseum d'Amsterdam](#).

- Revisiter vos jeux de société
- Sortez vos albums photos et remémorer vous de bons souvenirs
- Faites-vous un programme d'exercices pour garder la forme
- Écouter de la musique ou faites de la musique
- Assister à des conférences en ligne
- Sortez toiles et pinceaux et devenez artiste
- Tournez des vidéos humoristiques pour vos petits enfants
- Allez marcher
- Regardez des films ou séries
- Créez-vous un compte pour effectuer l'épicerie en ligne
- Téléchargez de nouvelles applications
- Écoutez des ballados
- Cuisinez de nouvelles recettes

Quelques points du gouvernement provincial

- Présence de transmission communautaire.
- Tous les commerces et entreprises non essentiels doivent cesser leurs activités à partir de demain soir minuit, et ce jusqu'au 13 avril.
- Résidences pour personnes âgées : ajout d'une directive d'interdiction de sortie pour les résidents, sauf certaines exceptions – et dans ce cas, la personne devra être accompagnée.
- Un décret ministériel permet aux forces de l'ordre d'intervenir afin d'empêcher les rassemblements intérieurs ou extérieurs.



ARNAQUES À LA COVID-19 : LES FRAUDEURS DÉJÀ À L'OEUVRE

Les arnaqueurs sévissent sur tous les canaux : messages texte, courriels, appels téléphoniques, sollicitation sur les médias sociaux. Ils font même du porte à porte.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1678555/arnaques-fraude-covid-facture-messages-grc?depuisRecherche=true>



SOUPLESSE DANS LE MONDE DES TÉLÉCOMMUNICATIONS

Frais d'itinérance annulés, chaînes de télé débrouillées, retrait des limites de données pour l'internet résidentiel : les entreprises de télécommunications canadiennes offrent depuis quelques jours différentes mesures pour aider leurs clients à faire face à la crise de la COVID-19.

Consultez le lien suivant : <https://avenues.ca/techno/covid-19-et-telecommunications-qui-offre-quoi/>

LIENS UTILES

LISTE DES SERVICES ET ACTIVITÉS COMMERCIALES ESSENTIELS :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/fermeture-endroits-publics-commerces-services-covid19/>

COVID-19 - Guide auto-soins : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf>

COVID-19 – Self-Care Guide : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30A.pdf>

Ligne d'intervention en prévention du suicide et les centres de crise :

<https://www.fadoq.ca/reseau/ressources/sante-et-bien-etre/covid-19-des-ressources-pour-vous-accompagner>



Préparation de l'infolettre :

Rédaction/Révision : **David Duguay**

Anne Deforges

Mise en page : **Claude Legault (Mme)**

Distribution : **Réseau FADOQ**





MESSAGE DE LA MINISTRE CANADIENNE DES AÎNÉS

Chers amis,

À titre de ministre des Aînés, je souhaite communiquer avec vous au sujet de la COVID-19.

Nous savons que les aînés sont inquiets à propos de leur santé et celle de leurs proches. La situation est sans précédent et évolue rapidement. Elle pose également un plus grand risque pour les aînés.

Je tiens à vous assurer que le gouvernement du Canada, les provinces, les territoires et les municipalités travaillent de concert pour protéger les aînés.

Nous allons y arriver ensemble.

Cela commence par donner aux aînés les outils nécessaires pour agir.

Prévention

Les avis d'experts les plus récents sur la manière de vous garder, vous et les aînés, en sécurité, sont disponibles sur la page canada.ca/covid19, sur le compte Twitter de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada, D^{re} Theresa Tam, au twitter.com/ACSP_Canada, et à partir de la ligne d'information sur le coronavirus (1-833-784-4397).

Voyage

Les responsables fédéraux et provinciaux de la santé ont recommandé à tous les Canadiens d'éviter de voyager à l'étranger et à tous ceux qui se trouvent à l'étranger de rentrer chez eux. Les voyageurs doivent ne présenter aucun symptôme pour pouvoir monter à bord des avions et toutes les personnes qui entrent au Canada doivent s'auto-isoler pendant 14 jours.

Je suis préoccupée par le fait que certains retraités ne prennent pas au sérieux l'obligation de s'auto-isoler après leur retour au Canada. Certains font leurs courses avant de rentrer chez eux. D'autres reprennent leur vie normale, sortent prendre un café avec des amis ou vont au centre commercial. Ces attitudes insouciantes constituent un risque réel pour la santé publique. Si elles perdurent, les gouvernements pourraient être obligés de prendre des mesures plus strictes.

Les recommandations suivantes doivent être suivies rigoureusement, quel que soit le pays d'origine des voyageurs, la manière dont ils se déplacent (par exemple, en avion ou par voie terrestre) ou la durée de leur séjour.

L'auto-isolement consiste à :

- rester à la maison et garder ses distances avec les autres. Ne pas quitter son domicile sauf en cas de nécessité absolue, par exemple pour se faire soigner. Ne pas aller à l'école, au travail ou dans d'autres lieux publics (par exemple, les centres commerciaux) et ne pas utiliser les transports publics (par exemple, les bus, les taxis). Des renseignements complémentaires sont disponibles [ici](#);
- ne pas recevoir de visiteurs, en particulier les aînés ou les personnes souffrant de troubles médicaux qui risquent davantage de développer une maladie grave;
- surveiller votre état de santé pour déceler toute fièvre, toux ou difficulté respiratoire;
- se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant 20 secondes ou utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon;
- se couvrir la bouche et le nez avec le bras lorsqu'on tousse ou éternue.



Il est crucial que tout le monde suive correctement les recommandations d'auto-isollement pour éviter la transmission de la COVID-19 à d'autres personnes de leur famille ou de leur communauté. Ces efforts contribueront à ralentir la propagation de la COVID-19 au Canada. En faisant preuve de patience et de coopération, nous pouvons tous apporter notre contribution.

Sécurité financière

Afin de protéger la sécurité financière des aînés, nous mettons en œuvre plusieurs nouvelles mesures.

Pour les aînés à revenu faible ou moyen, de même que pour les autres Canadiens, le gouvernement accordera un paiement spécial ponctuel par l'intermédiaire du crédit pour la taxe sur les produits et services (TPS) d'ici le début du mois de mai. Cela doublera le montant annuel maximal du crédit de TPS pour l'année de prestations 2019-2020. L'augmentation moyenne du revenu des personnes bénéficiant de cette mesure sera de près de 400 \$ pour les personnes seules et de près de 600 \$ pour les couples.

Nous réduisons le montant minimum requis des retraits des fonds enregistrés de revenu de retraite (FERR) de 25 % pour 2020. Cette mesure offrira une plus grande marge de manœuvre financière aux aînés et contribuera à préserver leurs actifs des FERR en cette période de volatilité du marché.

De plus, nous repoussons au 1^{er} juin la date limite de production de vos déclarations de revenus et nous permettons de reporter tout nouveau solde ou versement exigible au 31 août 2020 sans intérêt ni pénalité.

Conclusion

À titre de ministre des Aînés, je participe aux réunions du Cabinet et à celles du comité spécial du Cabinet sur la COVID-19 pour m'assurer que le gouvernement comprend les besoins des aînés canadiens et prend des décisions en fonctions de ceux-ci.

J'ai également communiqué avec mes homologues provinciaux et territoriaux pour mieux comprendre l'ensemble des besoins des aînés dans leur région.

Si vous avez remarqué une tendance ou un problème qui devrait être porté à l'attention de mes collègues ou à la mienne aux fins des délibérations, n'hésitez pas à me le faire savoir. Je sais que vous êtes à l'affût de l'information et je respecte votre contribution dans nos efforts visant à soutenir les aînés pendant ces moments exceptionnels.

Ensemble, nous pouvons et nous allons nous en sortir.

Bien à vous,

La ministre des Aînés du Canada

Deb Schulte



PARTENAIRES



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



greiche & scaff
professionnels de la vue

Québec 



Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement