



Prendre soin de notre collectivité - COVID-19

Formulons clairement nos demandes d'aide

N'attendez pas que les gens devinent vos besoins. Exprimez-vous, communiquez comme vous le pouvez, mais communiquez. Nommez clairement ce qui vous apporterait le plus d'aide, de réconfort et de sécurité. Contactez vos amis si vous avez besoin de parler. Appelez vos enfants pour qu'ils vous préparent quelques repas d'avance ou qu'ils vous livrent de l'épicerie.

Offrons concrètement notre aide

Initiez des contacts auprès des gens de votre entourage, autant votre famille que votre voisin. Écrivez un message et posez-le dans votre fenêtre pour aviser vos voisins que vous pouvez offrir votre aide. N'hésitez pas à offrir une aide concrète : livrer l'épicerie à quelqu'un en isolement, aider un aîné à utiliser les technologies, apporter un lunch à votre collègue surchargé. Impliquez-vous dans votre communauté en contactant le 211.

Soyons attentifs aux signes de détresse

Tout le monde est touché. C'est votre mère, votre enfant, votre voisin, votre patron, votre médecin, votre meilleur ami qui pourrait présenter des signes de détresse. Soyez attentif à ces signes autour de vous (irritabilité, agitation, arrêt de communication, propos négatifs) et n'hésitez pas à offrir votre soutien. Osez ouvrir le dialogue.



Utilisons dès maintenant les programmes gouvernementaux d'aide financière

Ne tardez pas, les gouvernements mettent en place une multitude de programmes pour réduire les impacts directs. Vérifiez aussi les possibilités du côté de votre institution financière pour alléger vos paiements. Faites-vous une liste des informations à vérifier et des demandes à remplir. Soyez patient.

Soyons solidaires

Tout le monde est touché et doit participer à l'effort collectif pour améliorer le bien-être de tous. Réorientez vos efforts et vos idées dans une optique d'effort collectif. Vous êtes jeune, vous n'avez plus d'école, vous avez des idées? Proposez! Vous êtes un aîné qui souhaitez transmettre un message, écrivez-le! Vous êtes un entrepreneur au chômage, pensez à votre contribution pour la reconstruction de demain.

Maintenons nos liens autrement

Soyez créatif dans votre manière de rester en lien. Participez aux élans collectifs : « flashez » les lumières à 20 h 30 pour soutenir nos anges gardiens, décorez vos fenêtres avec l'arc-en-ciel et le mot « Ça va bien aller » initié par MétéoMédia. Tenez votre rencontre des filles d'Isabelle, des Chevaliers de Colomb ou de votre groupe de prières par Skype. Donnez-vous rendez-vous sur Skype pour partager vos idées de projet.

Achetons local

L'économie mondiale est perturbée par cette situation, notre économie n'y échappe pas. Priorisez et soutenez nos producteurs d'ici en achetant des produits locaux, et ce, même pour vos achats en ligne. Qui sait, ainsi vous aiderez peut-être votre voisin!

Liens utiles : Pour la liste complète, visitez le site : <https://www.ciassca.com/covid-19-population/prendre-soin/>