Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Apprendre à vivre avec la COVID

GUIDE DE SOUTIEN À LA PRISE DE DÉCISION

En matière de Mesures sanitaires Préventives

Organismes communautaires
Logements sociaux et communautaires

Chaudière-Appalaches

Préparé par la Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches
9 juin 2022

Québec

DESTINATAIRES

L'ensemble des **organismes communautaires** (tous types confondus, avec ou sans hébergement) et de la région de Chaudière-Appalaches. La direction, le personnel (incluant les bénévoles) et les usagers des différents organismes *sont concernés* par les recommandations mises de l'avant dans ce présent document.

Les **logements sociaux** et **communautaires** (incluant l'ensemble des HLM, coopératives d'habitation et OSBL d'habitation) de la région de Chaudière-Appalaches peuvent également s'appuyer sur les mesures recommandées dans ce Guide pour *orienter* leurs interventions et les mesures sanitaires à appliquer auprès des populations plus vulnérables de leurs habitations.

MISE EN CONTEXTE

Comme annoncé par le gouvernement provincial et les autorités de Santé publique nationale, une transition de type «/**Apprendre à *vivre avec la Covid*/**» s'est amorcée depuis les dernières semaines.

Cette transition marque un point tournant face aux types de mesures plus restrictives mises en place jusqu'ici par les autorités, pour tendre vers une approche de type **gestion des risques**. Le but n'est plus *exclusivement* de freiner la transmission de la maladie, mais bien d'en **limiter** l'impact, *autant que possible*. Cette nouvelle approche implique également le retour d'une plus grande autonomie et **responsabilisation** de la population et des **milieux** dans la *mise en place* et *l'application de mesures sanitaires* préventives.

Par la présente de ce document, l'objectif de la Direction de santé publique du centre intégré de santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches est de vous *soutenir*, en tant que destinataires, dans cette transition et vous appuyer dans vos prises de décisions, de sorte que vous soyez en mesure de prendre en charge votre milieu et d'y appliquer les mesures sanitaires préventives les plus adaptées possibles. Les recommandations mises de l'avant dans ce document visent essentiellement à **protéger** les clientèles **plus vulnérables** au sein de votre milieu, mais également au sein de la *population* en général.

AVANT-PROPOS

Avant d'entamer la présentation du Guide, il convient de souligner que le choix et l'élaboration de cet outil reposent sur des **besoins** d'accompagnement soulevés par les organismes communautaires dans le cadre de leur participation au projet-pilote – Prévention – **Apprendre à *vivre avec la Covid***, mis en place ce printemps pour appuyer la présente transition. Il convient également d'adresser des **remerciements**, tout particuliers, à ces organismes pour leur précieuse collaboration.

PRÉSENTATION DE L'OUTIL

Le ***Guide de soutien à la prise de décision*** qui suit, se veut un outil général visant à :

- ✓ Informer et orienter les destinataires vers les mesures qui leur sont applicables dans le contexte de la transition actuelle.
- ✓ Rassembler et simplifier, *autant que possible*, les informations nécessaires pour que les destinataires puissent mettre en place et appliquer des mesures sanitaires préventives appropriées à leur milieu.
- ✓ Informer et outiller les destinataires sur les conséquences de la Covid.
- ✓ Informer et outiller les destinataires à utiliser les sources d'informations officielles et les moyens de communication adéquats, au besoin.

Il regroupe une **introduction** et **(4) volets**, impliquant chacun des **recommandations** *générales* et *spécifiques,* de même que des **références** et **outils** visant à *soutenir les prises de décisions* des destinataires en matière de mesures sanitaires préventives à appliquer dans leur milieu.

ANNEXES

(A) Une liste de VÉRIFICATION survolant l'ensemble des volets et sous-volets a été mis à disposition en guise de rappel des différentes recommandations pouvant s'appliquer.

(B) Un tableau AIDE-MÉMOIRE portant sur les différents volets traités a également été conçu pour accéder plus rapidement à l'ensemble des recommandations et des références pertinentes associées, au besoin.

UTILISATION DE L'OUTIL

Quelques faits à considérer avant d'utiliser cet outil…

- ✓ En tout temps, il est important de noter que les recommandations présentées dans ce guide peuvent changer *selon* **l'évolution** de la **situation épidémiologique** de la région et du Québec. Vous êtes invités, en tant que destinataires, à vous référer *régulièrement* à la liste de références du **volet (4)** pour y consulter les *dernières* **mises à jour**.

- ✓ Ce Guide est conçu, d'abord et avant tout, pour mettre de l'avant les **principales** recommandations applicables pour les organismes communautaires. Ceci dit, les directions de logements sociaux et communautaires peuvent s'appuyer sur les différentes recommandations qu'il contient pour orienter les mesures à mettre en place dans leur milieu. Il est tout aussi pertinent de mentionner que certaines informations, telles qu'identifiées, sont sujettes à s'appliquer *davantage* à un milieu, plutôt qu'à un autre, selon les particularités et types de clientèles.

- ✓ Ce Guide s'appuie principalement sur des **sources d'informations officielles**, telles que le ministère de la Santé et des services sociaux du Québec (MSSS), la commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST), l'Institut national en santé publique du Québec (INSPQ), entre autres. Ceci dit, d'**autres** recommandations pourraient s'appliquer *en fonction* des particularités et des autorités compétentes des milieux concernés.

- ✓ En tout temps, il est nécessaire de noter que les recommandations et différentes informations traduites dans ce Guide *ne remplacent* **en aucun cas** l'avis d'un(e) professionnel(le) de la santé. Si vous avez des préoccupations concernant l'état de santé physique ou psychologique d'une personne de votre entourage ou la vôtre, veuillez **composer** le 811 et/ou **consultez**, sans attendre, une **ressource professionnelle** (médecin) de la région.

- ✓ Pour des **questions** ou **besoins *particuliers***, qui ne seraient pas répondus par la présente de ce Guide, impliquant les différentes références et outils proposés, il demeure possible de joindre la direction de santé publique de votre région pour être accompagné, en vous référant au **volet (4)**.

INTRODUCTION : **Apprendre à *vivre avec la Covid***

VOLETS

(1) **Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires populationnelles***

(2) **Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires* en *milieux de travail***

(3) **Apprendre à *vivre avec les conséquences de la pandémie***

(4) **Rester à jour en utilisant les *sources d'informations* officielles et les *moyens de communication* reconnus**

ANNEXES

(A) Liste de VÉRIFICATION - GUIDE DE SOUTIEN À LA PRISE DE DÉCISION - **PRÉVENTION – Apprendre à vivre avec la Covid**

(B) Tableau AIDE-MÉMOIRE - GUIDE DE SOUTIEN À LA PRISE DE DÉCISION - **PRÉVENTION – Apprendre à vivre avec la Covid**

INTRODUCTION :
Apprendre *à vivre avec la Covid*

DESTINATAIRES

La **direction**, le **personnel** (incluant les **bénévoles**) et les **usagers** sont concernés par les recommandations mises de l'avant dans ce volet.

RECCOMMANDATIONS

Au regard de la situation épidémiologique actuelle et des plus récentes données recensées sur la Covid et ses variants, le gouvernement du Québec, en collaboration avec la Direction de santé publique nationale et le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, a amorcé une transition de type « **Apprendre à *vivre avec la Covid*** » qui sous-entend que **le virus est là pour rester**.

Concrètement, cela signifie pour les destinataires que, malgré la levée *presque* complète des mesures sanitaires obligatoires et directives ministérielles applicables, il demeure ***recommandé*** *de se responsabiliser dans l'adoption de mesures sanitaires préventives* visant à **réduire** *les risques de transmission.* Pour ce faire, vous êtes invités, en tant que destinataires de ce guide, à suivre principalement les mesures sanitaires populationnelles *applicables*, impliquant celles prévues en contexte de travail, en plus de rester informés des changements en consultant régulièrement les sources d'informations officielles. Cette transition sous-entend également d'entamer, en parallèle, un processus de rétablissement visant à composer avec les différentes conséquences engendrées par la pandémie.

En résumé, **Apprendre à *vivre avec la Covid***, c'est ;

- **Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires populationnelles*. (1)**
- **Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires* en *milieux de travail*. (2)**
- **Apprendre à *vivre avec les conséquences de la pandémie*. (3)**
- **Rester informé et à jour en utilisant les *sources d'informations officielles* et les *moyens de communication* reconnus. (4)**

RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS

Pour obtenir plus d'informations sur la **situation épidémiologique** actuelle et les **données** *recueillies* sur la Covid, vous êtes conviés à consulter les références ici-bas. Vous trouverez également, dans cette section, des liens *vers* des outils **variés**, portants sur certains des sujets traités dans ce volet et susceptibles de vous être utiles, au besoin.

- ✓ **Données** COVID-19 en **Chaudière-Appalaches** - INSPQ
- ✓ **Données** COVID-19 au **Québec** - Gouvernement du Québec
- ✓ **Données** COVID-19 au **Canada** - Agence de la santé publique du Canada
- ✓ **Données** COVID-19 dans le **monde** - Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- ✓ **Résumés** et **infographies** - Répercussions de la pandémie sur la vie sociale, la santé mentale, les habitudes de vie et la réalité du travail des Québécois - Institut de la statistique du Québec
- ✓ **Résumé** - Les services sociaux et de santé mentale auprès de la **population générale** lors de la phase de rétablissement de la pandémie – INESSS
- ✓ **Résumé** - Phase de rétablissement à la pandémie - **Personnes âgées** ou en **perte d'autonomie** – INESSS
- ✓ **Résumé** - Phase de rétablissement à la pandémie - Personnes avec des problèmes de **santé mentale** ou des **troubles mentaux** – INESSS
- ✓ **Résumé** - Phase de rétablissement à la pandémie - Personnes ayant une **déficience physique** – INESSS

(1) Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires populationnelles*

DESTINATAIRES

La **direction**, le **personnel** (incluant les **bénévoles**) et les **usagers** sont concernés par les recommandations mises de l'avant dans ce volet.

RECCOMMANDATIONS

Malgré la levée presque complète des mesures sanitaires obligatoires au sein de la population québécoise et des milieux tels que le vôtre, plusieurs mesures sanitaires populationnelles demeurent ***recommandées*** en prévention pour ***limiter*** les risques de transmission de la maladie et les conséquences encourues pour la population.

En résumé, **continuer d'appliquer les *mesures sanitaires populationnelles*** implique, en tant que direction de votre milieu, de continuer à **appliquer** et **promouvoir** les mesures sanitaires suivantes ;

- ☐ **Surveillance des symptômes**
- ☐ **Respect des consignes d'isolement**
- ☐ **Protection par la vaccination**
- ☐ **Protection des personnes plus vulnérables de votre milieu**
- ☐ **Port du masque en présence de symptômes ou lorsque pertinent.**
- ☐ **Respect de l'étiquette respiratoire**
- ☐ **Respect de l'hygiène des mains**
- ☐ **Respect de la distanciation sociale en présence de symptômes ou lorsque pertinent.**
- ☐ **Respect des mesures d'hygiène reconnues dans votre milieu**
- ☐ **Aération et ventilation régulière de votre milieu**

RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS

Pour obtenir plus d'informations sur les **mesures sanitaires populationnelles** énumérées, vous êtes invités à consulter le premier lien ici-bas, qui décrit plus spécifiquement les particularités applicables pour chacune de ces mesures. Vous trouverez également, dans cette section, des liens *vers* des outils **variés**, portants sur certains des sujets traités dans ce volet et susceptibles de vous être utiles, au besoin.

- ✓ **Détails** sur l'ensemble des mesures sanitaires **populationnelles** et **liens** supplémentaires vers les **particularités** applicables – Gouvernement du Québec
- ✓ **Infographie** – Mesures **populationnelles** – Gouvernement du Québec
- ✓ **Infographie** - **Réduire** la propagation – Gouvernement du Canada
- ✓ **Infographie** – **Approbation** d'un **vaccin** – Gouvernement du Canada
- ✓ **Infographie** - **Vaccination** contre la COVID19 – Gouvernement du Québec
- ✓ **Arbre décisionnel** - **Nombre** de **doses** requis – Gouvernement du Québec
- ✓ **Infographie** - **Types** de masques – Gouvernement du Canada
- ✓ **Infographie** - **Utilisation** du masque – Gouvernement du Canada
- ✓ **Animation** - **Étiquette respiratoire** – COVID-19 - INSPQ
- ✓ **Animation** - **Lavage des mains** – COVID-19 - INSPQ
- ✓ **Animation** - **Distanciation physique** – COVID-19 - INSPQ
- ✓ **Détails** sur le **nettoyage** et la désinfection des **surfaces** - INSPQ
- ✓ **Détails** sur les désinfectants pour **surfaces dures** et les **mains** – Gouvernement du Canada
- ✓ **Détails** sur la **ventilation** des espaces intérieurs – Gouvernement du Canada
- ✓ **Accéder** à du **matériel** de **sensibilisation** – MSSS– Gouvernement du Québec
- ✓ **Accéder** à du **matériel** de **sensibilisation** – Gouvernement du Canada

(2) Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires en milieux de travail*

DESTINATAIRES

La **direction** et le **personnel** (incluant les **bénévoles**) sont *plus directement concernés* par les recommandations applicables pour ce volet.

RECCOMMANDATIONS

Encadré par la Loi sur la santé et la sécurité au travail, entre autres lois, la direction d'un milieu employant du personnel a la responsabilité de mettre en place un ensemble de mesures visant à offrir un environnement sain et sécuritaire. En plus de *continuer d'appliquer* et de *favoriser les mesures* sanitaires populationnelles dans votre milieu, d'***autres recommandations,*** complémentaires et plus spécifiques, sont sujettes à s'appliquer à votre milieu de travail. Il demeure important de se tenir informé sur les mesures recommandées pour votre milieu en consultant les ***dernières mises à jour*** disponibles concernant les Directives ministérielles (MSSS) , la Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

En résumé, **Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires* en *milieux de travail***, c'est, entre autres actions:

- ☐ **Assurer une vigie des personnes symptomatiques dans votre milieu**.
  - Auprès du personnel et des usagers

    En favorisant l'autosurveillance des symptômes, en encourageant le dépistage et en appliquant les consignes d'isolement pour les cas et leurs contacts, lorsque requis. Des mesures supplémentaires pourraient s'appliquer pour le personnel, selon votre milieu. Veuillez-vous référer aux sites de la CNESST et Directives COVID-19 - Ministère de la Santé et des Services sociaux.

☐ Aménager les lieux et l'organisation du travail dans votre milieu, de manière à limiter la transmission.

- Lieux de travail

  Plusieurs mesures peuvent être mises en place dans votre/vos lieu(x) de travail pour limiter davantage les risques de transmission. Parmi ces mesures, vous êtes invités à réfléchir à l'aménagement des entrées et des sorties de votre/vos établissement(s) de sorte qu'à limiter, *autant que possible*, l'amassement de plusieurs personnes, au même moment, au même endroit et/ou dans des espaces restreints. Par exemple, vous pourriez *choisir* de maintenir et/ou d'installer des barrières de protection en prévention dans les endroits que vous savez moins bien ventilés, à plus forte concentration de gens et dont la superficie est plus restreinte. D'autres mesures sanitaires peuvent être mises en place dans votre/vos lieu(x) de travail en fonction des particularités du milieu. Vous êtes invités à consulter les recommandations en milieux de travail, disponible sur le site de la CNESST et à vous inspirer des documents suivants, impliquant les mesures également recommandées par l'INSPQ : Mesures minimales à maintenir dans les milieux de travail COVID-19 , Recommandations générales pour les milieux de travail (hors milieux de soins) COVID-19 , Hiérarchie des mesures de contrôle en milieu de travail COVID-19 et Organismes communautaires : Mesures de prévention COVID-19.

- Organisation du travail

  Plusieurs autres mesures peuvent être introduites à l'organisation du travail de votre milieu pour limiter davantage les risques de transmission. Parmi ces mesures, vous êtes invités à réfléchir, *autant que possible*, à de nouvelles façons de « penser » le travail dans votre organisation. Pour exemple, vous pourriez *choisir* de favoriser la prise de congé et/ou le télétravail, si adapté à votre contexte et vos mandats, pour encourager le respect des consignes d'isolement auprès du personnel. D'autres recommandations pourraient également s'appliquer concernant l'organisation du travail en fonction des particularités de votre milieu. Vous êtes invités à consulter les recommandations en milieux de travail, disponible sur le site de la CNESST et à vous inspirer des documents suivants, impliquant les mesures également recommandées par l'INSPQ : Mesures minimales à maintenir dans les milieux de travail COVID-19 , Recommandations générales pour les milieux de travail (hors milieux de soins) COVID-19 , Hiérarchie des mesures de contrôle en milieu de travail COVID-19 et Organismes communautaires : Mesures de prévention COVID-19.

☐ Prendre connaissance des formations offertes pour agir en prévention dans votre milieu.

- Formations offertes par l'INSPQ

  Plusieurs formations et outils sont accessibles sur le site de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) pour vous accompagner dans la mise en place de bonnes pratiques en matière de prévention en milieu de travail. Vous êtes ainsi invités à consulter, au besoin, les webinaires, conférences, animations et vidéos faisant la promotion de la prévention de la Covid, rendus disponibles sur le site de l'INSPQ - Formations et santé au travail. Il demeure pertinent de consulter les dates des formations offertes et de tenir compte de la situation épidémiologique actuelle face aux différents messages véhiculés.

- Formations offertes par l'ENA

  D'autres formations sont offertes aux partenaires hors réseau de la santé et des services sociaux, qui souhaiteraient se former sur le sujet. Ces formations sont accessibles sur la plateforme de Formation continue partagée de l'environnement numérique d'apprentissage (ENA) du Québec.

☐ Prendre connaissance des recommandations applicables selon les particularités de votre milieu.

- Organismes communautaires offrant de l'hébergement

  En plus des mesures sanitaires recommandées dans ce Guide, des mesures *supplémentaires* peuvent s'appliquer pour les organismes communautaires offrant de l'hébergement. À ce sujet, vous êtes conviés, en tant que direction d'un milieu offrant ce type de service, à vous référer à ***la plus récente*** directive ministérielle pour connaître les *détails* des mesures et autres directives ministérielles pour lesquelles vous êtes plus particulièrement **concernées**.

  Vous êtes, de plus, appelés à vous référer aux consignes lors de l'accueil ou du retour d'un usager dans un milieu d'hébergement et aux autres mesures pouvant être exigées par la CNESST, concernant votre milieu. En terminant, il est conseillé de consulter, au besoin, le document de l'INSPQ portant sur les mesures recommandées pour les organismes offrant de l'hébergement. Ce document regroupe l'ensemble des recommandations pouvant *guider* le choix des autres mesures sanitaires préventives à appliquer dans votre milieu, *au besoin*.

- Personnes vulnérables

  En plus des mesures sanitaires recommandées dans ce Guide, vous êtes encouragés, en tant que direction de votre milieu, à porter une attention particulière aux personnes plus vulnérables fréquentant vos installations et à *ajuster* le choix des différentes mesures à mettre en place afin de *favoriser*, au mieux, la protection de ces personnes. Les personnes vulnérables pouvant figurer parmi votre *personnel* et/ou vos *usagers* sont notamment;

  - Les personnes **immunodéprimées** (personnes dont les fonctions du système immunitaire sont diminuées et/ou réduites)
  - Les personnes âgées de **70 ans et plus**
  - Les personnes présentant **une** ou **plusieurs maladie(s) chronique(s)**
  - Les femmes **enceintes**

  Il est important de mentionner que les personnes considérées comme vulnérables ne développeront pas *automatiquement* des complications s'ils contractent la maladie. Ceci dit, ces individus **demeurent** *plus à risque* de développer de telles complications, de façon générale.

  Il est tout autant important de souligner que cette attention portée aux personnes vulnérables dans votre milieu, vise essentiellement à vous *aider* à déterminer le *nombre* et la *nature* des mesures sanitaires à mettre en place dans votre milieu, en conséquence des personnes concernées qui s'y trouvent. L'objectif est aussi de *vous sensibiliser* sur l'importance de **responsabiliser** votre personnel et/ou vos usagers concernés, à consulter les différentes recommandations pouvant leur être *spécifiquement* applicables. Plus *particulièrement*, concernant la vaccination, la durée d'isolement et les mesures de protection supplémentaires, comme la distanciation et le port du masque en présence de personnes symptomatiques vivant sous le même toit.

- ## Défis des milieux à faire respecter les mesures sanitaires

  Comme vous en avez peut-être fait l'*expérience* au sein de votre milieu, plusieurs **défis** *peuvent* se poser lorsqu'il est question de faire appliquer les différentes mesures sanitaires *par* et *pour* les **usagers**. Plusieurs raisons peuvent expliquer le refus de respecter les mesures sanitaires en vigueur. Quoi qu'il en soit, le manque d'adhérence peut *contribuer* à augmenter les risques de transmission pour l'usager, de même que pour les autres au sein de votre milieu.

  Bien que la direction et le personnel des milieux tel que le vôtre aient pu développer, à ce sujet, leurs propres stratégies en cours de pandémie, voici quelques pistes de réflexions et d'interventions mises de l'avant par l'INESSS pour encourager la collaboration et favoriser une meilleure compréhension, au besoin ;

  - **Communiquer** l'information de manière **adaptée**, *autant que possible*, de sorte que les usagers puissent comprendre ce qui est attendu et puissent participer au processus de décisions qui les concernent.

  - **Ajuster** les mesures aux **réalités** des populations *ciblées*, *autant que possible*, de sorte que les usagers se sentent concernés par les mesures sanitaires mises en place, et que celles-ci fassent du « sens » pour eux.

  - **Continuer** d'assurer votre service avec **bienfaisance**, de sorte à reconnaître que les usagers puissent avoir une conception différente de la *situation* et de ce qui est *bien pour eux*.

  - **Partager** les **responsabilités** quant à la *prévention* de la transmission, de sorte que les usagers aient l'occasion de prendre conscience des bienfaits pour *eux-mêmes* et les *autres* dans l'application des mesures sanitaires recommandées.

  - **Favoriser** la **confiance** à l'égard des *autorités*, mais aussi de façon mutuelle, de sorte que les usagers soient plus disposés à respecter les mesures mises en place.

  D'autres stratégies proposées par l'INESSS, s'adressant aux adolescents (avec ou sans difficulté), ainsi qu'aux enfants, peuvent également être utilisées pour encourager la collaboration et favoriser une meilleure compréhension.

  Consultez la section RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS pour obtenir le **résumé** détaillé des pistes de *réflexions* et d'*interventions* pour les regroupements identifiés.

☐ Planifier un plan de gestion des risques et de contingence en prévention dans votre milieu.

- ### Qu'est-ce qu'un plan de gestion des risques et de contingence ?

  Un plan de gestion des risques (aussi appelé plan de mitigation) est un choix de stratégie qui vise à **atténuer** la probabilité de voir se produire certains ***risques***, préalablement identifiés dans votre milieu. Un plan de contingence regroupe un ensemble de *moyens* et *stratégies* mis en place, à l'avance, permettant de **gérer** une menace lorsqu'elle se présente.

- ### Pourquoi faire un plan de gestion des risques et de contingence ?

  Pour les milieux tels que le vôtre, planifier un plan de gestion des risques et de contingence *permet* d'être **mieux outillé** et **préparé** pour face à une menace présente et future. Cette pratique assure une plus grande autonomie à votre organisation, des conditions plus sécuritaires à vos usagers et à votre personnel, en plus d'assurer, *au mieux*, le maintien de vos services en contexte de crise.

- ### Comment mettre en place ces différents plans ?

  De façon spécifique, vous êtes invités à dresser une liste des **risques** encourus pour votre milieu en *cas de pandémie* et/ou *en cas d'une prochaine vague* et à réfléchir aux **actions** que vous *choisissez* de mettre en place pour *réduire* la probabilité de voir ces risques identifiés se produire. Pour vous aider dans votre démarche, vous pouvez consulter un exemple de stratégie de gestion des risques, de même qu'un exemple pertinent du *contenu* que vous pourriez choisir d'aborder et d'insérer à vos différents plans.

  De façon générale, vous êtes invités à *appuyer* votre planification des différents plans (gestion des risques et contingence) sur la base des différentes recommandations et références introduites dans ce présent Guide, qui vous sont applicables.

  Pour des **questions** ou autres **besoins *particuliers***, qui ne seraient pas répondus par la présente de ce Guide, impliquant les différentes références et outils proposés, il demeure possible de joindre la direction de santé publique de votre région pour être accompagné. Pour ce faire, référez-vous au volet **(4)** du présent Guide.

RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS

Pour en savoir davantage sur les recommandations plus spécifiquement applicables aux **milieux de travail**, vous êtes appelés à consulter les références ici-bas. Vous trouverez également, dans cette section, des liens *vers* des outils **variés**, portants sur certains des sujets traités dans ce volet et susceptibles de vous être utiles, au besoin.

- ✓ **Directive ministérielle** sur le maintien et l'adaptation des activités et des services offerts par les organismes communautaires – MSSS
- ✓ **Directive ministérielle** sur l'application des recommandations concernant la gestion des cas et des contacts dans la communauté – MSSS
- ✓ **Symptômes**, **transmission** et **traitement** COVID-19 - Gouvernement du Québec
- ✓ **Tests de dépistage** COVID-19 - Gouvernement du Québec
- ✓ **Consignes d'isolement** COVID-19 - Gouvernement du Québec
- ✓ **Guides** et **outils** COVID-19 - CNESST
- ✓ **Questionnaire des symptômes** COVID-19 – Employés – INSPQ
- ✓ **Recommandations** mesures **minimales** à maintenir en **milieux de travail** COVID-19 – INSPQ
- ✓ **Recommandations** pour les **milieux de travail** (hors milieux de soins)- COVID-19 – INSPQ
- ✓ **Hiérarchie** des mesures de contrôle en **milieu de travail** COVID-19 – INSPQ
- ✓ **Santé au travail** COVID-19 – INSPQ
- ✓ **Formations** et **outils** COVID-19 - INSPQ
- ✓ **Formations** et **santé au travail** COVID-19 – INSPQ
- ✓ **Formation continue** – (ENA) – Personnel hors CISSS – Gouvernement du Québec
- ✓ **Organismes communautaires** : Mesures de prévention COVID-19 – INSPQ
- ✓ **Organismes communautaires offrant de l'hébergement** :Mesures en milieu de travail – INSPQ
- ✓ **Consignes** accueil ou retour d'un **usager** dans un milieu d'**hébergement** COVID-19 - Gouvernement du Québec
- ✓ **Résumé** - Approches **d'observance** des mesures COVID-19 - Personnes vulnérables – INESSS
- ✓ **Résumé** - Approches **d'observance** des mesures COVID-19 - **Enfants** et des **adolescents** (général et ceux en difficulté) – INESSS
- ✓ **Gestion des risques** COVID-19 – Exemple - Gouvernement du Canada
- ✓ **Plan de contingence** COVID-19 – Outils – Gouvernement du Canada

(3) Apprendre à *vivre avec les conséquences* de la pandémie

DESTINATAIRES

La **direction**, le **personnel** (incluant les **bénévoles**) et les **usagers** sont concernés par les recommandations applicables pour ce volet.

RECCOMMANDATIONS

Au cours des deux dernières années, de nombreux efforts ont été déployés par la population pour freiner la propagation du virus de la Covid et ses variants. Ces efforts se sont révélés dans l'application des différentes restrictions sanitaires imposées à la population et à *votre milieu* pour protéger les personnes les plus vulnérables et maintenir le système de santé opérationnel.

Au terme de ces deux années d'exigences sans précédent et d'adaptation continue, il est normal de se demander quelles sont les conséquences globales de la pandémie sur la santé physique et mentale de la population et de quelles façons ces conséquences seront adressées dans le cadre de l'actuelle transition « **Apprendre à *vivre avec la Covid*** ». Voici ici-bas, quelques-unes des conséquences soulevées dans la littérature et sujettes à guider vos réflexions et interventions au sein de votre milieu, *au besoin*.

En résumé, **Apprendre à *vivre avec les conséquences de la pandémie***, c'est;

- **Apprendre à vivre avec la Covid longue pour certains**
  - Définition, symptômes et implications

    La plupart des personnes atteintes de la Covid se rétablissent à l'intérieur de 2 à 4 semaines. La Covid peut toutefois causer des symptômes ou des complications qui persistent ou apparaissent au-delà de cette période chez certaines personnes. On parle alors de la Covid longue, aussi appelée Syndrome ou Affectation Post-Covid.

    Le type de symptômes et leur intensité peuvent varier d'une personne à l'autre, mais ont la caractéristique commune d'*être apparus* ou de s'*être accentués* des suites de la maladie et de ***persister dans le temps***. Parmi les conséquences négatives engendrées, les différents symptômes de la Covid longue peuvent *nuire* de façon importante à la réalisation des activités quotidiennes, à la reprise des études et du travail, et contribuer à diminuer la qualité de vie, entre autres conséquences.

- ## Phénomène qui fait l'objet d'études au Québec et dans le monde

  Bien que le phénomène ait été observé partout dans le monde, y compris au Canada et au Québec, la Covid longue est une maladie encore peu connue et mal comprise. Des recherches sont en cours pour en apprendre davantage *sur la façon* dont elle affecte les gens et s'il existe des facteurs de vulnérabilités rendant certaines personnes plus à risque que d'autres de contracter cette forme de la maladie.

- ## Comment savoir si on est atteint de la Covid longue et comment se traiter?

  Il n'existe actuellement pas de façon de diagnostiquer la Covid longue de façon formelle. Ceci dit, un ensemble d'évidences, basé sur l'exclusion d'autres infections, maladies et/ou conditions de santé possibles, peut permettre de renforcer l'hypothèse d'une Covid longue, chez un individu qui continuerait de souffrir de symptômes étant apparus des suites de la maladie. L'approche actuellement adoptée pour faire face à la maladie en est une d'*atténuation des symptômes*.

  Si vous croyez souffrir de la Covid longue, il est recommandé de consulter un médecin pour qu'une évaluation personnalisée de la situation soit faite et que vous soyez référé vers le service adapté pour traiter vos différents symptômes, au besoin. Il en va des mêmes recommandations pour une personne de votre entourage dont l'état vous inquiéterait de suites de la maladie.

  Consultez la section RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS pour obtenir plus d'informations sur le sujet.

Prévenir le déconditionnement

- ### Définition, symptômes et implications

  Le déconditionnement *peut* se définir comme l'*ensemble* des conséquences physiques, mentales et sociales reliées à l'*inactivité*, à une période de sédentarité ou à la *sous-stimulation* intellectuelle et sociale. Il peut altérer différentes sphères du fonctionnement et causer, tout dépendamment de la condition et des caractéristiques de l'individu atteint, une diminution des fonctions cardio-respiratoires et des fonctions liées à la mémoire, une baisse de la masse musculaire, une perte d'intérêt et des symptômes d'anxiété et de dépressions, entre autres conséquences néfastes pour la santé. *Particulièrement* pour les personnes aînées, le déconditionnement peut aussi causer de la confusion, des troubles d'équilibre et un déclin de la santé en générale, entre autres conséquences.

- ### Phénomène qui a été soulevé en conséquence de l'isolement prolongé

  Bien que le déconditionnement ait touché de *façon plus importante* les personnes aînées au Québec durant la pandémie, plusieurs individus au sein de la population en général ont également pu en souffrir, à différents moments et à différents degrés. En sommes, toute personne, peu importe l'âge, a pu être impactée négativement par l'*inactivité*, entrainée directement ou non par le confinement. En ce sens, il est pertinent de considérer le déconditionnement comme l'une des conséquences globales découlant de la pandémie et savoir le reconnaître pour agir et renverser ses effets, lorsque possible.

- ### Comment pour prévenir le déconditionnement

  Des actions peuvent être prises par la direction et le personnel, si pertinent à votre milieu, pour agir en prévention et/ou contribuer à renverser certains des effets dus au déconditionnement chez les usagers.

  Particulièrement pour les personnes âgées, il est pertinent de miser sur des actions qui encouragent;

  - **La saine nutrition et l'hydratation**
  - **L'intégrité de la peau**
  - **L'hygiène du sommeil**
  - **L'activité physique**
  - **La stimulation intellectuelle**
  - **La socialisation et le support social**
  - **L'autonomie et la mobilité**

Plus particulièrement pour la population en générale, incluant les jeunes, il est pertinent de miser sur des actions qui encouragent;

- **L'activité physique (bouger)**
- **La santé mentale (le bien-être émotionnel)**
- **Le maintien d'une hygiène de vie saine (bien s'alimenter, dormir)**
- **La stimulation intellectuelle (apprendre et se divertir)**

Consultez la section RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS pour obtenir plus d'informations sur le sujet.

Prendre soin de sa santé mentale

- ### Définitions, symptômes et implications

La santé mentale *peut* se définir comme un état de **bien-être**, accompagné d'un état d'**équilibre** relativement stable chez l'individu sur les différents aspects de sa vie, soit ; la santé physique, émotionnelle, sociale, spirituelle et économique. Une bonne santé mentale sous-entend chez l'individu qu'il soit en mesure de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie et de contribuer au bon fonctionnement de sa communauté.

La **santé mentale** demeure une composante essentielle de la santé globale d'un individu. Ainsi, lorsque la santé mentale se détériore, des impacts négatifs se répercutent sur les plans cognitif, comportemental, physique et social, entre autres plans.

- ### Impacts de la pandémie sur la santé mentale

Au terme des nombreux défis et bouleversements auxquels les gens ont dû faire en cours de pandémie, il apparaît normal de s'être senti bousculés et d'avoir vécu et/ou de *vivre encore* de la détresse. Dans le contexte de la *levée* de la majorité des mesures sanitaires obligatoires, les gens pourraient *aussi* vivre de l'anxiété, entre autres symptômes, pour les raisons suivantes;

- Perte de repère quant aux mesures sanitaires à appliquer.
- Impression que les recommandations ne seront pas suivies.
- ***Inquiétude pour* sa santé *ou pour* celle d'un proche *que l'on sait vulnérable***.
- Crainte de voir de nouveau ses activités restreintes par le retour de mesures sanitaires plus restrictives.

- Comment prendre soin de sa santé mentale

  Il existe plusieurs pistes de solutions et d'outils disponibles pour *évaluer* son état psychologique et *agir* pour améliorer sa santé mentale, le cas échéant. Ces **outils** outils peuvent aussi servir comme *pistes de réflexion* et d'*intervention* pour la direction de votre milieu qui souhaiterait accompagner le personnel et/ou les usagers de son organisation.

  Devant la détresse vécue par certains, face à la *levée des mesures sanitaires obligatoires*, plusieurs stratégies peuvent être mises en place, par exemple;

  - **Agir** sur ce dont vous avez du **contrôle** pour *vous protéger* et *protéger vos proches*, en continuant d'***appliquer*** les *mesures sanitaires recommandées* et en vous faisant ***vacciner***.

  - **Miser** sur la **qualité** de l'information consultée ***plutôt*** que sur la **quantité**, en privilégiant des informations portant sur la *prévalence* et les *conséquences* actuelles de la maladie, et ce, à l'aide de ***sources officielles***.

  - **Se centrer** sur le **moment présent** et ce qui vous **fait du bien**, en misant sur des intérêts *connus* et/ou *nouveaux*, qui tiennent compte des *mesures sanitaires recommandées*.

  - **Demeurer** en **contact avec vos proches**, en misant sur des moyens de communication *connus* et/ou *nouveaux*, qui tiennent compte des *mesures sanitaires recommandées***.**

  - **Échangez** et **exprimez** vos **inquiétudes** à une personne de confiance et/ou à une ressource, au besoin.

  - Ne pas hésiter à **consulter** un **professionnel** et/ou les **ressources** de la région, si votre malaise et/ou détresse persiste dans le temps.

  Peu importe le **contexte**, les **difficultés** et les **raisons** expliquant la détresse vécue des suites des conséquences négatives engendrées par la pandémie, il est important de rappeler aux gens qu'ils ne sont pas seuls et ***qu'il existe des ressources pour les accompagner***, au besoin.

  Consultez la section RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS pour obtenir plus d'informations à ce sujet.

☐ Se responsabiliser et se faire confiance

- Devant la désescalade des mesures sanitaires obligatoires

  La pandémie a occasionné auprès de la population et de votre milieu, des bouleversements, sans précédent. Habitués depuis plus de deux ans à suivre « *à la lettre* » les directives de la santé publique provinciale et régionale, il est *normal* que certains milieux, tels que le vôtre, se questionnent sur le rôle qu'ils ont maintenant à jouer devant la désescalade des mesures sanitaires.

  Avec la transition qui s'est amorcée et le retrait progressif des interventions de santé publique, la direction de votre milieu est invitée à poursuivre ses activités et mandats respectifs, *tout en encourageant* la mise en place des **mesures sanitaires préventives** dans son milieu. L'ensemble des recommandations, références et outils rassemblés dans ce Guide, servent aussi à orienter vos *réflexions* quant aux **besoins** particuliers et spécificités de votre milieu et vous guider quant aux mesures à appliquer.

  Il est important de souligner également que, tout comme la population, les milieux tels que le vôtre ont déjà su ***faire face*** à la pandémie, *modifiant* et *adaptant* leurs pratiques dans le respect des mesures sanitaires recommandées. En ce sens, vous êtes également invités à vous référer aux *connaissances* que vous avez su ***acquérir*** en cours de pandémie et à **vous faire confiance** quant aux bonnes pratiques à adopter dans votre milieu dans le cadre de cette transition.

Cultiver le respect et la bienveillance

- Devant la levée des mesures sanitaires obligatoires.

  Si pour certains, la levée des mesures sanitaires obligatoires est une bonne nouvelle, pour d'autres, ce peut être une source d'inquiétude pour soi et/ou pour un proche considéré comme plus vulnérable. En cette période de transition, vous êtes conviés, au sein de votre milieu, à continuer de *promouvoir* une culture de **respect** devant les choix de chacun de maintenir et/ou de prendre des mesures supplémentaires pour se protéger.

- Devant les nombreux défis que la pandémie continue de demander à la population et aux milieux.

  La population et les milieux tels que le vôtre ont dû ***faire face*** à de **nombreux défis** en cours de pandémie, que ce soit sur le plan personnel, financier, professionnel et/ou sur le plan des ressources humaines et/ou de l'organisation des services pour les milieux. Il est important de se rappeler que chacun a été, *à un moment ou à un autre*, ébranlé et/ou bousculé par la pandémie. Ainsi, vous êtes encouragés à continuer de faire preuve de **bienveillance** envers vous-même et les autres en cette période de transition et de rétablissement.

RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS

Pour obtenir plus d'informations sur les **conséquences de la pandémie**, vous êtes invités à consulter les liens ici-bas. Vous trouverez également, dans cette section, des liens *vers* des outils **variés**, portants sur certains des sujets traités dans ce volet et susceptibles de vous être utiles, au besoin.

- ✓ **Informations** générales **COVID longue** - Gouvernement du Canada
- ✓ **Informations** spécifiques **COVID longue** - INESSS
- ✓ **Prévention** du **déconditionnement** auprès des **aînés** - CISSS de Chaudière-Appalaches
- ✓ **Formulaire** - Demande de téléchargement d'un document - CISSS de Chaudière-Appalaches
  - **Infographie** - Exercices pour prévenir le déconditionnement des aînées
  - **Infographie** - Moyens alternatifs de communication auprès des aînées
- ✓ **Prévention** du **déconditionnement** auprès des **aînés** - Gouvernement du Québec
- ✓ **Document** - Actions préventives et traitement du déconditionnement auprès des aînés – Gouvernement du Québec
- ✓ **Prévenir le déconditionnement** auprès de la **population** en **général** et améliorer sa condition - CISSS de Chaudière-Appalaches (cisssca.com)
- ✓ **Résumé** - Confinement chez les jeunes : conséquences, moyens pour mitiger son impact et pistes pour prioriser les services - INESSS
- ✓ **Données** - Conséquences psychologiques de la pandémie – INSPQ
- ✓ **Résumé** - Effets du contexte de la pandémie sur la santé mentale et mesures à mettre en place pour contrer ces effets - INESSS
- ✓ **Prendre soin de sa santé mentale** - CISSS de Chaudière-Appalaches
- ✓ **Prendre soin de sa santé mentale** - Gouvernement du Québec
- ✓ **Infographie** - Prendre soin de sa santé mentale – Gouvernement du Québec
- ✓ **Infographie** – Prendre soin de la santé mentale des enfants et des adolescents – Gouvernement du Québec

(4) Rester à jour en utilisant les *sources d'informations* officielles et les *moyens de communication* reconnus

DESTINATAIRES

La **direction** et le **personnel** (incluant les **bénévoles**) sont *plus directement concernés* par les recommandations applicables pour ce volet.

RECCOMMANDATIONS

Dans le contexte actuel de transition de type « **Apprendre à *vivre avec la Covid*** », les directions de santé publique régionales seront de moins en moins amenées à intervenir directement auprès de la population et des milieux. Les décisions relatives à la gestion de la Covid relèvent maintenant de la **direction des milieux tels que le vôtre**. Ainsi, il est recommandé de se garder **informé**, sur la situation épidémiologique et sur les changements relatifs aux mesures sanitaires à appliquer. Comme mentionné dans ce Guide, la Direction de santé publique de votre région demeure, toutefois, disponible pour vous accompagner face à des **questions** et **besoins particuliers**, au besoin.

En résumé, **Rester à jour et informé**, c'est ;

- ☐ **Utiliser les sources d'informations officielles**
- ☐ **Utiliser les moyens de communication reconnus**

- Questions générales sur la Covid : **418-644-4545**
- Questions médicales : **811**
- Direction régionale de santé publique : **418-389-1510**
- Information sur les voyages : **1-833-784-4397**
- Information sur de l'aide financière : **1-833-784-4397**
- Équipement de protection individuel (EPI) : **418-386-3363**, poste **83887**
- Tests rapides : Formulaire d'approvisionnement

(Nb) L'équipement de protection individuel (EPI) et les tests rapides sont réservés de *façon prioritaire* aux organismes communautaires répondant à une mission de **santé et services sociaux.**

RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS

Voici la liste des sites internet regroupant les **sources d'informations officielles** qui permettra de *guider* vos recherches d'informations et vos **pistes** de ***réflexions*** et d'***interventions*** adéquatement, au besoin.

- ✓ **Directives** en vigueur COVID-19 - Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) – Gouvernement du Québec
- ✓ **Recommandations** et consignes applicables COVID-19 au Québec - Gouvernement du Québec
- ✓ **Recommandations** et consignes applicables **au travail** COVID-19 - Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)
- ✓ **Recommandations** applicables COVID-19 – Institut nationale de santé publique du Québec (INSPQ)
- ✓ **Informations générales** COVID-19 - Population – Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches
- ✓ **Informations générales** COVID-19 – Gouvernement du Canada
- ✓ **Informations générales** COVID-19 – Population mondiale – Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- ✓ **Pratiques** professionnelles COVID-19 – Institut nationale d'excellence en santé et services sociaux (INESSS)
- ✓ **Pratiques** professionnelles liées à la **sécurité au travail** - Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST)
- ✓ **Services offerts** COVID-19 - Croix-Rouge canadienne

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

Liste de VÉRIFICATION

GUIDE DE SOUTIEN À LA PRISE DE DÉCISION
PRÉVENTION – Apprendre à vivre avec la Covid

Apprendre à *vivre avec la Covid*, c'est :

1. Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires populationnelles* (10)

- ☐ Surveiller l'apparition de symptômes.
- ☐ Respecter les consignes d'isolement.
- ☐ Se faire vacciner.
- ☐ Protéger les personnes plus vulnérables.
- ☐ Porter le masque en présence de symptômes ou lorsque pertinent.
- ☐ Respecter l'étiquette respiratoire en toussant et en éternuant dans votre coude.
- ☐ Se laver les mains fréquemment.
- ☐ Respecter la distanciation sociale en présence de symptômes ou lorsque pertinent.
- ☐ Appliquer les mesures d'hygiène reconnues dans votre milieu.
- ☐ Procéder à l'aération et la ventilation régulière de votre milieu.

2. Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires* en *milieux de travail* (5)

- ☐ Assurer une vigie des personnes symptomatiques dans votre milieu.
- ☐ Aménager les lieux et l'organisation du travail.
- ☐ Prendre connaissance des recommandations selon les particularités de votre milieu.
- ☐ Prendre connaissance des formations offertes pour agir en prévention.
- ☐ Planifier un plan de gestion des risques et de contingence dans votre milieu.

3. Apprendre à *vivre avec les conséquences de la pandémie* (5)

- ☐ Apprendre à vivre avec la covid longue pour certains.
- ☐ Prévenir le déconditionnement.
- ☐ Prendre soin de sa santé mentale.
- ☐ Se responsabiliser et se faire confiance.
- ☐ Cultiver le respect et la bienveillance.

4. Rester à jour et informé (2)

- ☐ Utiliser les sources d'informations officielles.
- ☐ Utiliser les moyens de communication reconnus.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

Tableau AIDE-MÉMOIRE

GUIDE DE SOUTIEN À LA PRISE DE DÉCISION – **Volets (1) et (2)**

PRÉVENTION – Apprendre à vivre avec la Covid

VOLETS	DESTINATAIRES	RECOMMANDATIONS	RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS
(1) Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires populationnelles*	**L'ensemble** des **organismes communautaires** (tous types confondus, avec ou sans hébergement) Les **logements sociaux** et **communautaires** (incluant l'ensemble des HLM, coopératives d'habitation et OSBL d'habitation)	En résumé, c'est ; **(10)** ☐ **Surveiller l'apparition de symptômes.** ☐ **Respecter les consignes d'isolement.** ☐ **Se faire vacciner.** ☐ **Protéger les personnes plus vulnérables.** ☐ **Porter le masque en présence de symptômes ou lorsque pertinent.** ☐ **Respecter l'étiquette respiratoire en toussant et en éternuant dans votre coude.** ☐ **Se laver les mains fréquemment.** ☐ **Respecter la distanciation sociale en présence de symptômes ou lorsque pertinent.** ☐ **Appliquer les mesures d'hygiène reconnues dans votre milieu.** ☐ **Procéder à l'aération et la ventilation régulière de votre milieu.**	Voici les principales références reliées aux recommandations de ce volet. Vous êtes, cependant, invités à consulter le document **Guide de soutien à la prise de décision** pour accéder à la liste complète. ✓ **Détails** sur l'ensemble des mesures sanitaires **populationnelles** – Gouvernement du Québec ✓ **Infographie** – Mesures **populationnelles** – Gouvernement du Québec
(2) Continuer d'appliquer les *mesures sanitaires* en *milieux de travail*	**L'ensemble** des **organismes communautaires** (tous types confondus, avec ou sans hébergement). Les **logements sociaux** et **communautaires** (incluant l'ensemble des HLM, coopératives d'habitation et OSBL d'habitation)	En résumé, c'est ; **(5)** ☐ **Assurer une vigie des personnes symptomatiques.** ☐ **Aménager les lieux et l'organisation du travail.** ☐ **Prendre connaissance des particularités de votre milieu.** ☐ **Prendre connaissance des formations offertes.** ☐ **Planifier un plan de gestion des risques et de contingence.**	Voici les principales références reliées aux recommandations de ce volet. Vous êtes, cependant, invités à consulter le document **Guide de soutien à la prise de décision** pour accéder à la liste complète. ✓ **Directive** – MSSS ✓ **Recommandations** – INSPQ ✓ **Guides** et **outils** - CNESST

En tout temps, il est important de noter que les recommandations présentées dans ce tableau peuvent changer *selon* **l'évolution** de la **situation épidémiologique** de la région et du Québec. Les destinataires sont invités à se référer *régulièrement* à la liste de références du volet **(4)** pour y consulter les *dernières* **mises à jour**.

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec

Tableau AIDE-MÉMOIRE

GUIDE DE SOUTIEN À LA PRISE DE DÉCISION – **Volets (3) et (4)**

PRÉVENTION – Apprendre à vivre avec la Covid

VOLETS	DESTINATAIRES	RECOMMANDATIONS	RÉFÉRENCES & BOÎTE À OUTILS
(3) Apprendre à *vivre avec les conséquences de la pandémie*	**L'ensemble** des **organismes communautaires** (tous types confondus, avec ou sans hébergement). Les **logements sociaux** et **communautaires** (incluant l'ensemble des HLM, coopératives d'habitation et OSBL d'habitation)	En résumé, c'est ; **(5)** ☐ **Apprendre à vivre avec la Covid longue pour certains.** ☐ **Prévenir le déconditionnement.** ☐ **Prendre soin de sa santé mentale.** ☐ **Se responsabiliser et se faire confiance.** ☐ **Cultiver le respect et la bienveillance.**	Voici les principales références reliées aux recommandations de ce volet. Vous êtes, cependant, invités à consulter le document **Guide de soutien à la prise de décision** pour accéder à la liste complète. ✓ **COVID longue** - Gouvernement du Canada ✓ **Prévenir** le **déconditionnement aînés** - CISSSCA ✓ **Prendre soin de sa santé mentale** - Gouvernement du Québec
(4) Rester à jour en utilisant les *sources d'informations* officielles et les *moyens de communication* reconnus	**L'ensemble** des **organismes communautaires** (tous types confondus, avec ou sans hébergement). Les **logements sociaux** et **communautaires** (incluant l'ensemble des HLM, coopératives d'habitation et OSBL d'habitation)	En résumé, c'est ; **(2)** ☐ **Utiliser les sources d'informations officielles.** ☐ **Utiliser les moyens de communication reconnus.** • Questions Covid : **418-644-4545** • Questions médicales : **811** • Direction régionale de santé publique : **418-389-1510** • Information pour les voyages : **1-833-784-4397** • Information l'aide financière : **1-833-784-4397** • Équipement de protection (EPI) : **418-386-3363**, poste **83887** • Tests rapides : Formulaire d'approvisionnement **À noter** : Le matériel de protection (EPI) et les tests rapides de dépistage sont réservés de *façon prioritaire* aux organismes communautaires répondant à une mission de **santé et services sociaux**.	Voici les principales références reliées aux recommandations de ce volet. Vous êtes, cependant, invités à consulter le document **Guide de soutien à la prise de décision** pour accéder à la liste complète. ✓ **Directives** en vigueur COVID-19 – MSSS ✓ **Consignes** en vigueur COVID-19 - Gouvernement du Québec ✓ **Consignes au travail** COVID-19 – CNESST ✓ **Recommandations** COVID-19 - INSPQ

En tout temps, il est important de noter que les recommandations présentées dans ce tableau peuvent changer *selon* **l'évolution** de la **situation épidémiologique** de la région et du Québec. Les destinataires sont invités à se référer *régulièrement* à la liste de références du volet **(4)** pour y consulter les *dernières* **mises à jour**.