

ALERTE DE SANTÉ PUBLIQUE

RASSEMBLEMENTS DES FÊTES



Travaillons ensemble à protéger notre communauté et nos proches de la COVID-19 pendant les Fêtes. Des variants préoccupants, dont l'Omicron, circulent au Canada et il est plus important que jamais de suivre rigoureusement les mesures de santé publique.

La meilleure façon de vous protéger des formes graves de la maladie est de recevoir deux doses de vaccin contre la COVID-19, et une troisième dose dès que vous y êtes admissible.

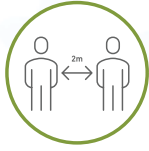
RASSEMBLEMENTS

Limitez les rassemblements et les célébrations des Fêtes aux personnes qui habitent avec vous.



CONTINUEZ À SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DE LA SANTÉ PUBLIQUE

- Évitez d'entrer dans d'autres maisons.
- Lavez-vous les mains souvent.
- Portez un masque en présence de personnes qui n'habitent pas avec vous.
- Couvrez votre bouche si vous toussiez ou éternuez.
- Maintenez une distance physique de deux mètres ailleurs qu'à votre domicile.
- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, faites-vous tester immédiatement et évitez tout contact avec les autres.
- Demeurez en isolement jusqu'à l'obtention des résultats de votre test.
- Même une fois vacciné, vous devez continuer à suivre les recommandations de la santé publique.



VOYAGES DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES

Évitez tout voyage non essentiel jusqu'à nouvel ordre.



RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

La période des Fêtes est souvent une source de stress.

Si vous en ressentez le besoin, faites appel à ces ressources :

- Service canadien de prévention du suicide (1-833-456-4566)
- @kidshelpphone (1-800-668-6868) ou messagerie texte (686868)
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (1-855-242-3310) et [hopeforwellness.ca](https://www.hopeforwellness.ca)
- 911 ou votre ligne d'urgence locale
- Votre poste de soins infirmiers local (pour les communautés éloignées).



CONSEIL : À condition de pouvoir maintenir une distance physique, le fait de faire de l'exercice à l'extérieur est un excellent moyen d'améliorer la santé mentale et le bien-être, même par temps froid!

