

Merci pour tous vos efforts pour protéger vos résidents et votre communauté.

Santé publique Ottawa (SPO) souhaiterait profiter de l'occasion pour rappeler au personnel et aux étudiants l'importance de rester [COVID avisés](#) pendant la préparation pour les vacances de Pâques. Nous reconnaissons que la fête de Pâques représente un moment de célébration pour la famille et les amis et que les célébrations, encore une fois, vont sembler être différentes cette année.

À la lumière d'une augmentation significative des cas de COVID-19 dans la communauté, nous exhortons tout le monde à trouver des façons alternatives de célébrer afin de réduire les risques et d'assurer la sécurité de tous et toutes dans la mesure du possible. Invitez les membres de votre famille à votre table en toute sécurité en organisant un repas virtuel. Trouvez des façons de commencer de nouvelles traditions, faites une compétition culinaire pour mettre en valeur les compétences de chacun et chacune en cuisine. Si vous avez besoin de plus de conseils et d'idées sur la façon de célébrer en toute sécurité – consultez notre page [SocialAvisé](#). Même si la vaccination est bien avancée, la plupart des membres de notre communauté ne sont pas encore immunisés – cela signifie qu'il faut éviter les activités à risque élevé et les déplacements non essentiels. Ne vous rassemblez pas avec des personnes ne faisant pas partie de votre ménage, car nous savons que c'est là que le virus se propage. Soyez vigilant en limitant les contacts, rappelez-vous de toujours garder deux mètres (six pieds) de distance avec les autres, et que le port du [masque](#) est recommandé en tout temps. Protégez les membres vulnérables de votre famille, ne rapportez pas le virus à la maison.

Comprendre les limites des rassemblements

Vous avez peut-être aussi appris que la province de l'Ontario activera un frein d'urgence provincial à compter du 3 avril 2021, à 0 h 01. Nous vous encourageons à lire le [communiqué de presse de la province](#) pour plus de détails sur les restrictions et limites de rassemblements.

Nous avons identifié des situations problématiques au niveau des rassemblements privés, dont les fêtes, les barbecues, les rencontres après le travail et les sports d'équipe, où les mesures de santé publique telles que la distanciation physique et le port d'un masque ne sont pas respectées. Nous observons présentement une transmission parmi tous les groupes d'âge, mais la majorité de la transmission provient du groupe des 20 à 29 ans, avec une augmentation marquée du taux d'hospitalisation dans cette population. Ceci est inquiétant puisque ce groupe n'est pas encore admissible à recevoir le vaccin contre la COVID-19.

Les membres du personnel et les étudiants ne devraient se réunir qu'avec les membres de leur foyer immédiat, comme les membres de la famille ou les colocataires vivants dans la même maison, et les voisins ne devraient pas être considérés comme faisant partie du ménage. Cependant, si quelqu'un vit seul, une ou deux personnes de soutien essentielles (incluant les voisins) peuvent être nécessaires pour s'assurer que les gens ne se sentent pas isolés. SPO tient à souligner que les rassemblements extérieurs, lorsque possible, sont plus sécuritaires et permettent de maintenir la distanciation physique (deux mètres/six pieds). Nous recommandons fortement aux personnes de porter des masques dans les espaces extérieurs, même si la distanciation physique peut être maintenue.

Ceci est un message clair que les résidents d'Ottawa doivent faire leur part en prenant des mesures pour maintenir des niveaux d'infection de la COVID-19 faibles, et ce, jusqu'à ce que les niveaux d'immunité soient plus élevés grâce à la [vaccination](#).

Nous vous invitons également à lire la dernière [déclaration spéciale](#) de la D^{re} Vera Etches, médecin chef en santé publique d'Ottawa. Veuillez consulter le site SantePubliqueOttawa.ca/Coronavirus pour obtenir des renseignements à jour, y compris l'état actuel des mesures de santé publique à Ottawa.

Ce que vous pouvez faire pour réduire les risques

Dépistage

Nous avons tous la responsabilité d'évaluer les risques pour nous-mêmes, nos familles et les autres lorsque nous décidons d'assister à des réunions en personne (comme le dîner de Pâques). Si vous choisissez de vous rassembler en personne, il est très important que toute personne qui se rend à un endroit – qu'il s'agit d'un événement organisé sur le campus ou d'un logement privé – utilise un processus de dépistage pour réduire le risque de transmission. Si vous vous sentez malade, s'il vous plait restez à la maison et allez-vous faire tester pour la COVID-19.

SPO a créé deux nouvelles [affiches de dépistage](#) pouvant être utilisées afin de faciliter le processus de dépistage de toute personne ayant accès aux services du campus. Les membres du personnel peuvent fournir aux employeurs une preuve de complétion et les étudiants et visiteurs peuvent utiliser l'outil pour compléter l'auto-dépistage. Pour ceux qui n'ont pas d'appareil mobile, les codes QR peuvent être jumelés à un [questionnaire sur papier](#). Les outils de dépistage sont également disponibles dans [différentes langues](#).

Nourriture

Nous comprenons que les célébrations de Pâques impliquent souvent des repas. Cependant, le partage des repas est fortement déconseillé pour le moment et devrait être remplacé dans la mesure du possible. S'il vous plaît assurez-vous qu'aucun aliment ou boissons soient partagés et essayez des mets pré-portionnés au besoin.

Covoiturage

Santé publique Ottawa recommande aux résidents de faire du covoiturage uniquement avec les membres de leur ménage. Si vous avez choisi de faire du covoiturage avec des personnes à l'extérieur de votre ménage, SPO recommande de porter un masque, de s'asseoir de façon à augmenter la distance entre les passagers si possible, et d'ouvrir les fenêtres si les conditions météorologiques le permettent.

Téléchargez l'application Alerte COVID

Un autre moyen de contribuer à limiter la propagation du virus est de télécharger l'[application Alerte COVID](#). Une fois que vous avez installé l'application Alerte COVID sur votre téléphone cellulaire, vous recevrez une notification si vous vous trouvez à proximité (à moins de 2 mètres/6 pieds pendant plus de 15 minutes) d'une personne qui a reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 et qui utilise également l'application. L'application vous fournira des instructions sur les prochaines étapes à suivre.

Mise à jour sur le vaccin

Nous savons aussi qu'il y a beaucoup de questions sur la vaccination. Le lundi 22 mars, la province a publié des lignes directrices qui fournissent plus d'orientation sur [la priorisation des groupes à vacciner au cours de la phase 2](#), y compris une plus grande clarification sur les conditions de santé, la vaccination dans les lieux d'habitation collective, les communautés identifiées dans des zones à risque et ce qui constitue un travailleur essentiel.

SPO continue de mettre à jour sa [page Web sur le vaccin contre la COVID-19](#) où vous pouvez trouver des renseignements à jour, des critères d'admissibilité, une foire aux questions et plus sur le vaccin contre la COVID-19.

- **Recevez les mises à jour du vaccin de la COVID-19 dans votre boîte de réception**
Afin de faciliter la recherche de renseignements sur les vaccins, la Ville d'Ottawa a créé le cyberabonnement « Mises à jour - vaccin contre la COVID-19 ». [Inscrivez-vous dès aujourd'hui](#) et recevez les dernières mises à jour sur la distribution des vaccins dans la ville dans votre boîte de réception. Le bulletin électronique comprendra également un sommaire hebdomadaire sur la COVID-19 et de l'information concernant les vaccins chaque vendredi.

On encourage tous les résidents, même ceux qui ne sont pas encore admissibles au vaccin, à s'inscrire au cyberabonnement. Vous obtiendrez ainsi l'information suivante :

- Qui est admissible au vaccin
- L'endroit où les cliniques se déroulent
- Quand et comment prendre rendez-vous
- La plus récente information sur les vaccins

Pour vous inscrire au [cyberabonnement](#), assurez-vous de choisir le premier élément de la liste : Mises à jour - vaccin contre la COVID-19. Vous pouvez aussi choisir Sujets de l'heure pour recevoir de l'information sur tous les programmes et services de la Ville d'Ottawa, y compris des mises à jour sur la COVID-19 et la vaccination. Si vous êtes déjà inscrit à Sujets de l'heure, vous n'avez pas besoin de vous inscrire aux Mises à jour - vaccin contre la COVID-19. Consultez la [page sur la distribution des vaccins](#) pour obtenir de plus amples renseignements et notre [page FAQ](#) pour obtenir des réponses aux questions fréquemment posées par les résidents.

Ressources offertes en santé mentale et usage de substances

Il est normal que des situations comme la présente pandémie de la COVID-19 affectent votre santé mentale. Chaque personne vit cette crise à sa façon et il est très naturel de ressentir du stress et de s'inquiéter des répercussions de la COVID-19. Aujourd'hui plus que jamais, il est important de pratiquer des stratégies d'adaptation positives et de se soutenir mutuellement.

NOUVEAU - Un [portail en ligne](#) permet d'accéder aux services et ressources en santé mentale et en toxicomanie dans notre région. N'oubliez pas de consulter la page [Santé mentale et COVID-19](#) sur le site de SPO pour obtenir de l'information à jour et accéder aux services.

Nous voulons vous remercier encore une fois pour votre collaboration quotidienne qui contribue à assurer la sécurité de notre communauté. De nos maisons aux vôtres, nous vous souhaitons de très joyeuses fêtes de Pâques!

Sincèrement,

Vos infirmiers et infirmières de Santé Publique d'Ottawa