

ISOLEMENT DES AÎNÉS ET PANDÉMIE DE COVID-19

- 01 Prenez régulièrement contact avec vos proches plus âgés en les appelant, en leur envoyant des SMS ou en utilisant des technologies vidéo telles que FaceTime, Zoom ou WhatsApp.
- 02 Établissez une routine avec vos aînés en les intégrant dans vos activités quotidiennes (en les appelant à l'heure du déjeuner ou du dîner, en faisant des mots croisés avec eux ou en les incluant à l'heure des contes au coucher de leurs petits-enfants).
- 03 Aidez les aînés en effectuant et en livrant leurs courses ou en organisant la livraison de ces achats à leur domicile.
- 04 Assurez-vous que vos aînés prennent leurs médicaments correctement et faites le suivi de ce qui doit être renouvelé. Vous pouvez également prendre des photos des flacons, afin de faciliter le renouvellement de ces médicaments en pharmacie.
- 05 Organisez la collecte ou la livraison des médicaments auprès de votre pharmacie locale et de votre pharmacien.
- 06 Utilisez des technologies comme la vidéo-conférence ou les groupes Facebook pour créer des activités et des interactions stimulantes avec les aînés (séances d'exercice, cours de cuisine partagés, lectures diverses, etc.).
- 07 Encouragez les aînés à faire appel à des chauffeurs bénévoles ou à des services de taxi subventionnés pour leurs rendez-vous médicaux plutôt que de recourir aux transports publics.
- 08 Créez avec vos voisins un cercle amical qui se chargera de prendre contact avec les aînés qui n'ont ni famille, ni réseau proche, en les appelant ou en laissant un mot avec votre numéro de téléphone sur leur porte d'entrée.
- 09 Renseignez-vous auprès de tout soignant qui s'occupe de personnes âgées et demandez-leur comment vous pouvez les aider. Si vous souhaitez contribuer au soutien du système de santé publique, consultez le site <https://jecontribuecovid19.gouv.qc.ca/Inscription.aspx>
- 10 Préparez des paniers pour les aînés, en y incluant par exemple un livre à colorier pour adultes et des crayons de couleur, des chocolats ou du pop-corn, un livre ou des magazines, des semences à planter s'ils ont un jardin ou un balcon, des médicaments en vente libre et des produits de nettoyage.
- 11 Rappelez-vous que la distanciation physique n'est pas synonyme d'isolement social

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada et du gouvernement du Québec.



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Secrétariat aux relations
avec les Québécois
d'expression anglaise

Québec

