



SECTION 1. LIGNES DIRECTRICES SANITAIRES POUR TOU.TE.S

Pour tou.te.s les participant.e.s à ce processus d'entraide

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES

Une personne avec un rhume ou tout symptôme de rhume ou de grippe ne devrait pas préparer de nourriture ou faire de livraison. Vous devez rester à la maison, vous isoler et éviter les contacts physiques avec d'autres personnes, si vous avez les symptômes suivants :

- ✗ Toux sèche
- ✗ Essoufflement
- ✗ Fièvre (37.8 C et plus)

SI VOUS N'AVEZ PAS DE SYMPTÔMES

La période d'incubation du virus peut durer jusqu'à 14 jours. Une personne peut donc être contagieuse sans avoir de symptômes ou en ayant des symptômes bénins (ex. petite toux). Vous devez rester à la maison si un ou plusieurs des critères suivants s'appliquent à vous :

- ✗ Vous revenez d'un voyage
- ✗ Vous avez été en contact avec une personne infectée
- ✗ Vous êtes une personne aînée, immunodéficiente, enceinte ou vivant avec maladie chronique

LIGNES DIRECTRICES SANITAIRES

Les personnes n'ayant pas de symptômes, qui ne reviennent pas d'un voyage et qui n'ont pas été en contact avec une personne infectée sont priées de prendre les précautions suivantes :

- ☐ **Limitier son soutien à un petit nombre de personnes**, mais sur une base régulière et éviter de rendre visite à plusieurs personnes différentes.
- ☐ **Limitier son offre de soutien à des lieux proches de chez soi** (dans votre coin, quartier) et éviter autant que possible de couvrir de grandes distances.
- ☐ **Prioriser les modes de transport privés** (voiture, vélo ou à pied) et éviter le transport public.
- ☐ **Garder vos distances des autres** (2 mètres).
- ☐ **Se laver les mains fréquemment**, y compris entre les doigts, avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes OU utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- ☐ **Désinfecter les surfaces touchées fréquemment** avec un produit approuvé comme tuant les virus OU contenant 70 % d'alcool OU une solution faite d'1 part d'eau de javel pour 9 parts d'eau.
- ☐ **Éviter de vous toucher le visage**, surtout les yeux, le nez ou la bouche.
- ☐ **Couvrez vos toux et éternuements** avec un mouchoir et le jeter immédiatement dans une poubelle. Alternativement, éternuez/toussez dans le pli du coude et non dans votre main.
** Ces lignes directrices s'appliquent en cas de toux ou d'éternuement occasionnels (comme lorsque vous toussiez pour vous dégager la gorge ou éternuez après avoir inspiré des épices).*



SECTION 2. PRÉPARATION DE LA NOURRITURE

Pour tou.te.s les participant.e.s qui veulent offrir leur soutien à ceux et celles qui ont besoin d'aide en cuisinant des repas.

SI VOUS PRÉPAREZ DES REPAS À PARTAGER

Pour l'instant, il n'y a aucune preuve que la COVID-19 se transmette par la nourriture. Par contre, nous devons rester vigilants à la possibilité que de la nourriture fraîchement préparée ou que les contenants de nourriture transmettent des gouttelettes infectieuses. Il est essentiel que vous suiviez des lignes directrices sanitaires strictes afin de prévenir la transmission du COVID-19 à ceux et celles qui recevront les repas.



Laver et désinfecter toutes les surfaces de travail avant de commencer

- Suivre les lignes directrices sanitaires (Section 1) décrites ci-haut pour le lavage de mains.
- Laver en utilisant du savon ou du détergent pour enlever les germes, la saleté et les impuretés des surfaces et des objets.
- Après le lavage, désinfecter les surfaces de préparation (voir Section 1 pour les détails).



Laver tous les outils qui servent à la préparation : spatules, louches, couteaux, planche à découper, etc.

- Laver les ustensiles dans une solution d'1 part d'eau de javel pour 9 parts d'eau.



Appliquer les protocoles d'hygiène pour la nourriture

- Privilégier les aliments cuits ou à réchauffer.
- Laver soigneusement les fruits et les légumes. Ceci est particulièrement important puisqu'ils peuvent avoir été exposés à des gouttelettes infectieuses provenant d'une personne contagieuse durant le transport, la livraison, le stockage en magasin, etc.
- Utiliser des linges fraîchement lavés dans un cycle à haute température après chaque usage.
- Si vous devez éternuer ou tousser, appliquez les lignes directrices d'hygiène mentionnées ci-haut, quittez la zone où se trouve la nourriture et lavez vos mains rigoureusement avant d'y retourner.



SECTION 3. LIVRAISON

Pour tou.te.s les participant.e.s qui veulent offrir leur soutien en livrant des produits essentiels aux gens qui en ont besoin (médicaments, épicerie, etc.).



Garder une distance de 2 mètres avec toute personne

- Durant le ramassage.
- Durant le transport.
- Durant la livraison.
- Si possible, visiter les pharmacies et épiceries en dehors des heures d'achalandage.
- Si vous êtes deux, votre partenaire de livraison devrait s'asseoir à l'arrière de la voiture.



Assurer une livraison sécuritaire

- S'assurer que la nourriture demeure couverte et scellée durant le transport.
- Éviter le contact avec les surfaces fréquemment touchées.
- Idéalement, laisser la nourriture à l'extérieur du logement sans toucher la porte d'entrée ou la sonnette, quitter et ensuite appeler le destinataire pour lui dire que la livraison est arrivée. Si ce n'est pas possible, garder une distance de 2 mètres avec la personne qui reçoit la livraison.
- Ne rien prendre de la personne qui reçoit la livraison, sauf l'argent au besoin.



Appliquer les lignes directrices sanitaires (voir Section 1)

- Se laver les mains après avoir touché des surfaces publiques et communes (ex. porte, ascenseur, sonnette).
- Désinfecter toutes les surfaces fréquemment touchées avant et après les livraisons, incluant celles sur votre bicyclette ou votre voiture (poignées intérieure et extérieure, volant, etc.).



SECTION 3. RECEVOIR UNE LIVRAISON

Pour toutes les personnes qui ont besoin de produits essentiels (médicaments, épicerie, etc.) mais qui ne peuvent pas sortir pour se les procurer.



Recevoir une livraison de manière sécuritaire

- Idéalement, attendre que la personne ait quitté avant d'ouvrir la porte et récupérer votre livraison. Si ce n'est pas possible, garder une distance de 2 mètres avec la personne qui fait la livraison.



Appliquer les lignes directrices sanitaires (voir Section 1)

- Laver les mains avant de manger.
- Désinfecter tous les objets ayant été en contact avec la personne qui a fait la livraison (ex. poignées de porte, contenants, etc.).

SOURCES ET AUTRES RESSOURCES



COVID-19 Aide communautaire Montréal

[https://sites.google.com/view/covid19montreal/groups/process?](https://sites.google.com/view/covid19montreal/groups/process?authuser=0&fbclid=IwAR3ImARENp2d9Kl6TZrX9RlvWfY_ShE-Zi9p7o5MUeye-cleGtmSY6wXMoe)

[authuser=0&fbclid=IwAR3ImARENp2d9Kl6TZrX9RlvWfY_ShE-Zi9p7o5MUeye-cleGtmSY6wXMoe](https://sites.google.com/view/covid19montreal/groups/process?authuser=0&fbclid=IwAR3ImARENp2d9Kl6TZrX9RlvWfY_ShE-Zi9p7o5MUeye-cleGtmSY6wXMoe)

Gouvernement du Québec - Consignes sanitaires pour tous

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c47702>

Gouvernement du Canada

- **Covid-19: Prévention et risques** : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>
- **Mesures communautaires de santé publique pour atténuer la propagation des maladies à coronavirus (COVID-19) au Canada** : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/mesures-sante-publique-utilisees-reduire-covid-19.html>
- **Hygiène des mains** : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/vie-saine/hygiene-mains.html>

Organisation Mondiale de la santé - Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions-réponses

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>



Ligne d'info COVID-19 1 877 644-4545

Ressources sociales et communautaires 2-1-1



Gouvernement du Québec quebec.ca/coronavirus

Santé Montréal santemontreal.qc.ca/coronavirus