



## Mise à jour sur la COVID-19 : 6 août 2020

### Ressources pour les membres des communautés des Premières Nations, des Inuits et des Métis

Kwey, Aniin, Shé:kon, Ainngai, Taanshi,

Nous tenons tout d'abord à rendre hommage au peuple algonquin Anishinabeg, sur le territoire traditionnel non cédé où se trouve la ville d'Ottawa. Nous souhaitons étendre ce respect à tous les peuples des Premières Nations, aux Inuits et aux Métis, à leurs ancêtres, à leurs aînés et à leurs précieuses contributions passées et présentes à cette terre.

Voici quelques faits saillants de la semaine de la part de Santé publique Ottawa (SPO) :

#### Qu'est-ce qu'un cercle social?

La province de l'Ontario permet maintenant aux gens de former des groupes de dix personnes ou moins. C'est ce qu'on appelle un cercle social. Ceux et celles qui font partie d'un cercle social peuvent avoir des contacts rapprochés : il n'est pas nécessaire de maintenir la distanciation physique et vous pouvez passer du temps ensemble à l'intérieur et en plein air et même vous serrer dans vos bras!



Or, personne ne peut faire partie de plus d'un cercle social. Autrement dit, chacun doit s'engager à faire partie d'un seul cercle et respecter la distanciation physique avec toutes les personnes qui n'en font pas partie. N'oubliez pas qu'il est préférable d'avoir le moins de contacts possible!

Pour plus de détails, veuillez consulter l'information publiée par le ministère de la Santé sur [Comment créer votre cercle social](#).

Regardez cette vidéo [Éloignement physique : freinez la propagation de la COVID-19 dans les communautés autochtones](#) par le Services aux Autochtones Canada, qui sont également disponibles en [mohawk](#), [michif](#), [mi'kmaq](#), [ojibwé](#), [oij-cri](#), [stoney](#) et [inuktitut](#).

#### \*\* Nouvelle ressource : Ce que vous devez savoir sur la COVID-19



Une nouvelle fiche d'information est disponible contenant des messages clés sur la COVID-19, notamment les symptômes, des faits généraux, l'auto-isolement, les façons de prévenir la propagation du virus et que faire si vous le contractez.

Pour obtenir la ressource [Ce que vous devez savoir sur la COVID-19](#) en inuktitut, veuillez consulter l'onglet [Informations générales sur la COVID-19](#) sur la page [Ressources pour les membres des communautés des Premières Nations, des Inuits et des Métis](#). La fiche d'information sera bientôt disponible en algonquin et en michif.

#### Ressources pour les parents et les femmes enceintes



Être parent durant la pandémie de COVID-19 peut être difficile, et les femmes enceintes et les nouvelles mères sont à haut risque de problèmes de santé. Pendant cette période difficile, on incite les parents à communiquer avec leur famille, leurs amis, des organismes de soutien communautaire et leur personnel soignant pour parler de leur santé mentale.

Pour obtenir des ressources culturellement adaptées, consultez l'onglet [Ressources pour les parents et les femmes enceintes](#) sur la page Ressources pour les membres des communautés des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

Pour obtenir des renseignements généraux, visitez la page Web [Ressources pour les femmes enceintes et les parents pendant la COVID-19](#).