

FAIRE DU BÉNÉVOLAT PENDANT LA PANDÉMIE DE LA COVID-19

Les Néo-Écossais intensifient leurs efforts et font du bénévolat pour aider leurs concitoyens et leur collectivité à composer avec les répercussions de la COVID-19. Voici des conseils de base pour vous protéger et pour protéger les gens que vous aidez.

Qui ne devrait pas faire de bénévolat?

- Si vous ne vous sentez pas bien, ne faites pas de bénévolat dans votre collectivité. Restez à la maison jusqu'à ce que vous soyez complètement rétabli.
- Si vous pratiquez l'auto-isolement, soit parce que vous avez voyagé à l'extérieur de la Nouvelle-Écosse, soit parce que les responsables de la santé publique vous ont dit de le faire, ne faites pas de bénévolat.
- Si vous êtes un aîné ou si vous êtes une personne immunodéficiente, vous devez éviter de faire du bénévolat si cela vous force à interagir avec d'autres personnes.

Où faire du bénévolat?

Plus nous avons de contacts avec d'autres personnes, plus nous augmentons le risque de propagation de la COVID-19. Il est préférable de faire du bénévolat dans votre propre collectivité. De nombreux groupes et organismes travaillent dans les collectivités de l'ensemble de la Nouvelle-Écosse. La première chose que vous devez faire est d'appeler toutes les personnes de votre cercle social pour voir comment elles vont et savoir si elles ont besoin d'aide.

Vous pouvez aussi composer le 2-1-1 afin de savoir comment vous pouvez aider dans votre région. Ce service vous mettra en contact avec le coordonnateur de la sécurité des aînés ou le représentant du programme Community Links de votre région, qui vous dira ce que vous pouvez faire pour aider les autres à partir de la maison.

Rester en sécurité et en santé

- Lavez-vous les mains avant de sortir et relavez-les immédiatement à votre retour à la maison.
- Ayez toujours du désinfectant pour les mains avec vous et utilisez-le souvent.
- Évitez de vous toucher le visage.
- Restez toujours à deux mètres (six pieds) des autres personnes.

Si possible, désignez une personne qui s'occupera de faire les courses. Si vous devez vous déplacer avec quelqu'un, pratiquez l'éloignement social du mieux que vous pouvez. Par exemple, si vous êtes en voiture avec quelqu'un d'autre, vous devriez vous asseoir en avant, et l'autre personne, à l'arrière (ou vice-versa). Une fourgonnette serait même préférable étant donné qu'il y a plus d'espace dans l'habitacle.

Faire les achats de façon sécuritaire

Essayez de limiter le temps que vous passez dans un magasin. Si possible, faites votre commande d'épicerie et achetez d'autres fournitures par téléphone ou en ligne et utilisez le service au volant.

Si vous devez entrer dans un magasin pour faire vos courses, restez toujours à au moins deux mètres (six pieds) des autres personnes.

Dressez une liste à l'avance.

Essayez d'aller au magasin dans les périodes moins achalandées. Consultez le magasin de votre région : certains magasins réservent des heures spéciales pour les aînés et les personnes qui pourraient être immunodéficientes.

Avant de livrer des commandes d'épicerie et d'autres fournitures à la personne qui en a besoin, téléphonez-lui à l'avance pour lui faire savoir que vous déposerez sa commande à sa porte.

Si vous devez aller à l'intérieur pour déposer la commande d'épicerie, assurez-vous de rester à au moins deux mètres (six pieds) des autres personnes. Essayez de ne toucher aucune surface. Vous devriez seulement entrer chez cette personne si cela est nécessaire.

Nettoyez-vous les mains à l'aide de désinfectant après avoir fait les courses et après avoir déposé la commande d'épicerie. Assurez-vous de vous laver les mains immédiatement à votre arrivée à la maison.

N'oubliez pas

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas facilement accès à du savon et de l'eau.
- Ne vous touchez pas le visage.
- Pratiquez l'auto-isolement si vous ne vous sentez pas bien.
- Adoptez des mesures d'éloignement social. Restez à au moins deux mètres (six pieds) de toute personne qui ne vit pas avec vous.