



Le 30 avril 2020







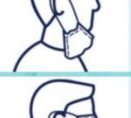


Le mois d'avril cède sa place à mai, lequel apportera sa verdure, un peu de chaleur et espérons-le, des jours meilleurs! Pas très loin derrière lui, nous voyons arriver les tout-petits qui redonneront la vie à l'école et aux services de garde, accompagnés de multiples mesures de protection.

Nos jeunes enfants vivront une étape importante dans leur vie, conciliant la joie de revoir leurs amis et professeurs et l'obligation de garder une distance entre eux. Heureusement, ils ont une grande capacité d'adaptation, mais beaucoup d'efforts devront être fournis pour atteindre une bonne compréhension dans un contexte où même les adultes ont de la difficulté à conserver le cap!

COMMENT UTILISER UN COUVRE-VISAGE

Nous avons déjà abordé que le port du couvre-visage serait fortement recommandé. À cet effet, nous avons cru bon de vous partager ce guide vous expliquant comment bien l'utiliser.

Le port du couvre-visage doit toujours être accompagné des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique.

-  1. Lavez-vous les mains avant de mettre votre couvre-visage.
-  2. Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles.
-  3. Ajustez le couvre-visage sur votre nez.
-  4. Ajustez également sous votre menton.
-  5. Lavez-vous les mains après avoir mis votre couvre-visage,
-  6. Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.
-  7. Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.
-  8. Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques sans toucher le devant du couvre-visage.
-  9. Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez -le dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

PANIER BLEU

Au cours des prochaines semaines, plusieurs commerces rouvriront leurs portes. Depuis que nous sommes sur « pause », nous sommes chanceux d'avoir bénéficié de nombreux services essentiels dispensés par nos commerces Éboulois. Il sera donc important de conserver les habitudes que nous avons développées en continuant de les encourager et de les soutenir. La bataille n'est pas terminée, continuons de se serrer les coudes!

ÉTUDE SUR LES IMPACTS DE LA PANDÉMIE

La pandémie liée à la COVID-19 nous impose des changements sans précédent, comme le confinement. Cette situation exceptionnelle aura des impacts sur notre santé et notre bien-être psychologique à court, moyen et long terme.

L'étude « **Ma vie et la pandémie au Québec** » cherche à documenter et comprendre les conséquences de cette crise sur les personnes, les familles, les communautés et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux. Elle permettra aussi de suivre comment tous s'adaptent à la réalité de la crise au fil de son évolution.

Les participants recherchés (de 14 ans et plus) témoigneront de leur vécu au cœur de la crise et après sa résolution dans les mois et années à venir. Les résultats de cette étude fourniront de l'information sur les actions à mettre en place pour minimiser les conséquences de cette pandémie sur la santé et le bien-être de la population, et aideront à préparer la réponse à d'autres crises qui pourraient avoir lieu dans le futur.

Ma vie et la pandémie au Québec est un projet de recherche de grande envergure qui regroupe les quatre centres de recherche du CIUSSS de la Capitale-Nationale en collaboration avec PULSAR, une plateforme collaborative de recherche hébergée à l'Université Laval. La plateforme PULSAR dispose des mesures de sécurité les plus élevées, basées sur les meilleures pratiques de gestion des données personnelles.

Si vous désirez participer à cette étude, consultez le site web mavipan.ca.

HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU DE POSTE

Service au comptoir :

10 h à 11 h 30 et 12 h 30 à 16 h le lundi;
10 h à 11 h 30 et 12 h 30 à 15 h du mardi au vendredi.
L'accès aux casiers est toujours disponible.

Linda Gauthier
Responsable des mesures d'urgence et
Directrice générale