



Nous sommes déjà à notre deuxième édition. Nous espérons que vous avez bien eu le temps et le plaisir à lire notre première infolettre au mois d'avril. Nous tenons à féliciter Andrew, le gagnant du tirage de Pâques. Nous souhaitons, également, une joyeuse fête des mères à toutes les mamans et grand-mères de notre équipe.

Le mois de mai est le début du beau temps. Pour bien commencer la saison, il faut tout d'abord, faire du nettoyage que ce soit la maison, la voiture et autres. Un bon nettoyage va vous aider à mieux sentir dans votre esprit.

Également, comme vous savez tous, nous vivons toujours dans la crise sanitaire mondiale. Alors soyez prudent.

Bonne lecture!



BONNE FÊTE

Nous aimerons souhaiter une merveilleuse fête à nos fêtés du mois de mai.

Bonne fête et bonne santé à Marie-France, Colleen, Ivo, Greg, Alfonso, Rasheed, Domenico, Nancy, Annie, Jordan et Deborah.

PETIT MÉNAGE DU PRINTEMPS

Avec l'arrivée de la belle saison, vient aussi le grand ménage de printemps. Mais par où commencer? Quoi faire et quoi laisser de côté?



Voici quelques suggestions

- Époussetez vos luminaires
- Nettoyez le bas des murs et enlever les traces faites par les bottes enneigées
- Nettoyer les fenêtres
- Nettoyez le miroir et les plaques d'interrupteur
- Enlevez les saletés du tapis d'entrée ou remplacez-le s'il est trop vieux.



LA SANTÉ MENTALE

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous.

Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Parlez avec une personne de confiance ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé: ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions. Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez communiquer avec le service Info-Social en composant le **811 (option 2)**.

PORT DU COUVRE-VISAGE DANS LES LIEUX PUBLICS

Quand?

Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. **Si vous êtes malade, restez à la maison.** Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous devez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

Pourquoi?

Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

Comment utiliser un masque?

- Laver-vous les mains avant et après l'utilisation
- Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut
- Moulez le bord rigide du masque sur le nez
- Abaissez le bas du masque sous le menton
- Lorsque votre masque est sur votre visage, évitez de le touché, le bougé, ne pas toucher vos yeux et autres parties de votre visage.



