ᐧᐃᓂᐯᑯᐃᐣᐧᐊᒡ ᓃᐦᒋᑦᐅᐃᐣᐧᐊᒡ ᐁ ᓇᑕᒫᑐᐧᑖᐤ (ᐃᐣᐧᐊ ᐊᐟᑦ)
Grand Council of the Crees (Eeyou Istchee)
Grand Conseil des Cris (Eeyou Istchee)

ᐃᐣᐧᐊ ᑎᐯᐣᐦᒋᑎᐧᐊ
Cree Nation Government
Gouvernement de la Nation Crie

ᐃᐣᐧᐊ ᐅᑕᐣᒥᐤᑕᒫᑎᐧᐊᒧᐧᐊᐤᐦ ᒪᓯᓇᐦᐃᑎᐅᑲᒥᑯ
Embassy of the Cree Nation
Ambassade de la Nation Crie

Whapmagoostui
ᐊᐱᒪᑯᐤᑐᐃ

Chisasibi
ᒋᐧᓱᐧᐃ

Wemindji
ᐧᐃᒥᓐᑦ

Eastmain
ᐃᐧᑎᓐ

Waskaganish
ᐊᐧᑲᐦᐃᑲᓂᐤ

Nemaska
ᓄᒥᐧᑲᐤ

Waswanipi
ᐊᐧᐧᐊᓂᐃ

Ouje-Bougoumou
ᐅᑎᐳᑯᒧ

Mistissini
ᒥᐧᑎᓱᐧᓃ

Washaw Sibi
ᐊᓀᐅᐅ ᓱᐧᐃ

Archive - COVID-19 : Informations à l’intention du public

Le Grand Conseil des Cris (Eeyou Istchee)/Gouvernement de la Nation crie collabore avec le Conseil cri de la santé pour vous tenir au courant de tout développement au sujet de la COVID-19 à Eeyou Istchee.

UTILISEZ LES LIENS FOURNIS POUR NAVIGUER DANS LA PAGE

- Qu’est-ce que la COVID-19 ?
- Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?
- Quelle est la situation actuelle à Eeyou Istchee ?
- Comment se transmet la COVID-19 ?
- Que faire si je me sens malade ?
- Que faire si je suis une personne à risques élevés ?
- Dois-je éviter les déplacements ?

Qu’est-ce que la COVID-19 ?

Source : Service de santé publique du Conseil cri de la santé)

Traduction de la COVID-19 en cri

Yehyewâspinewin e âshû-mîyitunâniwich

ᔮᐦᔮᐧᐊᐟᐱᓐᐃᓐ ᐁ ᐊᐟᓴ ᒥᔨᑐᓈᓂᐃᒡ

La COVID-19 est une nouvelle souche de la maladie du coronavirus. Les coronavirus (CoV) forment une grande famille de virus qui provoquent des manifestations allant du simple rhume à des maladies respiratoires plus graves. La COVID-19 était inconnue avant le début de l’éclosion en décembre 2019.

Le 13 mars 2020, le gouvernement du Québec a adopté un décret qui déclare une urgence sanitaire sur tout le territoire québécois. Cette mesure exceptionnelle permet au gouvernement de mettre en œuvre une série de mesures visant à protéger la santé de la population.

Le Grand Conseil des Cris (Eeyou Istchee)/Gouvernement de la Nation crie collabore étroitement avec le Conseil cri de la santé pour vous tenir au courant de la situation. Nous vous encourageons à :

1. consulter le site Web du Conseil cri de la santé pour obtenir des renseignements à jour sur la COVID-19 à Eeyou Istchee ;
2. éviter de répandre des informations erronées ou des rumeurs.

Haut de la page

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :

- Fièvre
- Toux
- Difficultés respiratoires

Les symptômes peuvent être légers (semblables à un rhume) ou plus sévères (tels que ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire ou rénale).
Dans de rares cas, la maladie peut mener à un décès. Les personnes les plus à risque de complications sont les personnes immunodéprimées, celles qui sont atteintes de maladies chroniques, ainsi que les personnes âgées.

Haut de la page

Quelle est la situation actuelle à Eeyou Istchee ?

Mise à jour le 17 mars 2020
Pour l'instant, il n'y a pas de cas confirmés de la COVID-19 dans notre région et le niveau de risque reste faible. Le CCSSSBJ surveille la situation de très près et teste les personnes qui ont pu être exposées au virus. Critères d'exposition du gouvernement du Canada.
Si vous êtes inquiet au sujet de la COVID-19, appelez votre CMC ou le numéro sans frais du gouvernement du Québec :
1 877 644-4545

Haut de la page

STATISTIQUES DU QUÉBEC

Comment se transmet la COVID-19 ?

Habituellement, la COVID-19 infecte le nez, la gorge et les poumons. Elle se propage le plus souvent par :

- un contact étroit avec une personne infectée lorsque cette personne tousse ou éternue ;
- un contact des mains avec des surfaces infectées puis avec la bouche, le nez ou les yeux.

La COVID-19 ne se propage pas par l'air. Être dans la même pièce avec quelqu'un n'est pas risqué. La COVID-19 est moins contagieuse que la grippe.
Qu'est-ce que je peux faire arrêter la propagation de la COVID-19 ?

Une bonne hygiène peut aider à réduire le risque de contracter ou de transmettre une infection : lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir été aux toilettes et lors de la préparation des aliments. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau. Lorsque vous toussez ou éternuez :

- toussez ou éternuez dans un papier-mouchoir ou dans le creux de votre bras, et non dans votre main ;
- jetez immédiatement le papier-mouchoir utilisé dans une poubelle et lavez-vous ensuite les mains ;
- évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être d'abord lavé les mains.

Nettoyez souvent les surfaces suivantes fréquemment touchées avec des nettoyants ménagers ordinaires ou de l'eau de javel diluée (une partie d'eau de Javel pour neuf parties d'eau) :

- jouets
- éviers
- toilettes
- téléphones
- appareils électroniques
- poignées de porte
- tables de chevet
- télécommandes

Si vous êtes malade, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables, dont les ainés et les personnes ayant une maladie chronique comme le diabète ou les maladies du cœur. Évitez de vous serrer la main ou de vous embrasser lorsque vous saluez quelqu'un ; utilisez des formes de salutation sans contact physique. Nous avons tous un rôle à jouer pour réduire le risque de propagation des virus.

Haut de la page

LE LAVAGE DES MAINS (CCSSSBJ)

Que faire si je me sens malade ?

En Eeyou Istchee, si vous faites de la fièvre ou que vous toussez, c'est probablement un rhume ou la grippe. Si vous avez des symptômes ET que vous avez voyagé à l'extérieur du Canada, ou si vous avez eu des contacts avec une telle personne :

- restez à la maison ;

- limitez les contacts avec d'autres personnes ;
- communiquez avec votre CMC local (numéros au bas de la page) et suivez leurs instructions. Il est très important que vous informiez les professionnels de la santé de votre état de santé avant ou immédiatement à votre arrivée à la clinique afin que les mesures appropriées puissent être prises pour vous, mais aussi pour empêcher la propagation du virus. On pourrait vous demander de vous isoler chez vous. En savoir plus sur l'auto-isolation.

Que faire si je me sens anxieux ou déprimé ?

Si vous vous sentez accablé, appelez votre CMC local et demandez une consultation en santé mentale. Le CCSSSBJ tente de mettre en place des ressources supplémentaires pour aider les gens à faire face à cette situation inhabituelle. On trouve beaucoup de désinformation et d'information alarmiste en ligne et à la télévision.

Il ne faut pas oublier que la COVID-19 ne se propage pas par l'air, que le lavage des mains est efficace pour prévenir la propagation de la maladie, et qu'il n'y a pas de cas de COVID-19 à Eeyou Istchee, et très peu au Québec. La plupart des gens ont des symptômes bénins.

Si vous le pouvez, éloignez-vous des médias sociaux et poursuivez des activités traditionnelles à l'extérieur de la communauté. Profitez du plein air et assurez-vous que les gens autour de vous vont bien.

Haut de la page

GUIDE D'AUTO-ISOLATION (PDF)

Personnes à risques élevés

Qui est le plus à risque ?

Certaines personnes courent un risque plus élevé de devenir très malades, y compris les ainés et les personnes qui souffrent de troubles médicaux chroniques, comme les maladies cardiaques, le diabète et les maladies pulmonaires. Si vous avez un diabète bien contrôlé sans complications majeures, vous ne devriez pas courir un plus grand risque de devenir plus gravement malade.

Que faire si je suis une personne à risques élevés ?

Si vous présentez un risque plus élevé de développer la COVID-19, prenez les précautions quotidiennes nécessaires pour vous tenir éloigné des autres :

- lorsque vous sortez en public, éloignez-vous des personnes malades ;
- limitez les contacts étroits, évitez de donner la main et lavez vos mains souvent ;
- évitez les foules et tout déplacement non essentiel ;
- si vous êtes malade, restez à la maison et appelez votre CMC local.

Haut de la page

Est-ce que je peux voyager ?

Est-ce que je devrais éviter les déplacements ?

Si vous êtes un travailleur de la santé, consultez votre employeur pour obtenir des conseils sur les déplacements. Les informations ci-dessous s'appliquent aux membres du public d'Eeyou Istchee.

Le gouvernement du Canada demande aux Canadiens d'éviter les déplacements non essentiels à l'extérieur du Canada jusqu'à nouvel ordre. Si vous considérez toujours de voyager, il vous est conseillé de consulter les conseils aux voyageurs et les avertissements du gouvernement du Canada. Vous devez également vous isoler chez vous pendant 14 jours à votre retour.

Je reviens d'un voyage à l'extérieur du Canada. Que dois-je faire ?

Si vous êtes un travailleur de la santé, consultez votre employeur pour obtenir des conseils sur les déplacements. ***Les informations ci-dessous s'appliquent aux membres du public d'Eeyou Istchee.***

L'auto-isolation volontaire est recommandée après votre retour d'un voyage à l'extérieur du Canada, et ce, à partir du 12 mars 2020. À votre retour au Canada, surveillez votre état de santé pour déceler toute fièvre, toux ou difficulté à respirer.

AVERTISSEMENT GLOBAL AUX VOYAGEURS