

# SOUTENONS LES AÎNÉS



Respectez les mesures mises en place par le gouvernement et portez une attention particulière aux aînés pour qui les mesures de confinement sont plus restrictives.

- Vous avez des aînés dans votre famille ou votre voisinage? N'hésitez pas à prendre de leurs nouvelles et à leur offrir votre aide pour faire leurs commissions ou leur épicerie.

Si vous êtes une personne âgée de 70 ans et plus, il est fortement recommandé de faire appel aux services de livraison des épiceries et des pharmacies, de demander l'aide d'un proche parent, d'un ami ou d'un voisin.

Si vous êtes seuls et avez besoin d'aide, n'hésitez pas à composer le 311 ou à vous référer aux ressources inscrites au verso.

Et pour garder le sourire et la forme, quoi de mieux qu'une petite marche à l'extérieur en vous assurant de respecter les consignes bien sûr!

Ça va bien aller!

## Consignes à respecter :

- Vous tenir à une **distance** minimale de **deux mètres** (6 pieds) de toute personne;
- Vous laver les mains pendant un minimum de 20 secondes et de répéter fréquemment;
- Toute personne âgée de 70 ans et plus doit demeurer en isolement à la maison, sauf en cas de nécessité ou d'exception.

# DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER!



**311**

Pour toute demande d'information en lien avec les services de la Ville ou les services communautaires.  
Lundi au vendredi, 8 h à 18 h



**1 877 658-8509**

**Centre d'écoute Montérégie**

Service d'écoute téléphonique, gratuit et confidentiel, pour briser l'isolement.  
Lundi au vendredi, 9 h à 16 h



**211**

Service gratuit qui permet de trouver des ressources communautaires (aide alimentaire, écoute et soutien, etc.).  
7 jours sur 7, 8 h à 18 h



**811**

Pour tout problème de santé non urgent.  
7 jours sur 7, 24 h sur 24



**1 877 644-4545**

Vous avez des symptômes s'apparentant à ceux de la Covid-19 (toux, difficulté respiratoire, perte de l'odorat et de goût, etc.) et vous désirez obtenir de l'information.  
Lundi au vendredi, 8 h à 18 h



**911**

Pour obtenir des services d'urgence (incendie, police, ambulance).  
7 jours sur 7, 24 h sur 24