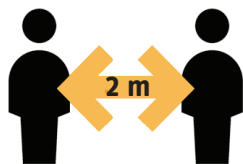


COVID-19 : Informations pour la communauté francophone



- Respecter la distanciation sociale (2 m).
- Se laver les mains régulièrement.
- Avoir tout près les numéros des personnes à contacter d'urgence.
- Utiliser la technologie pour lutter contre l'isolement si vous avez accès à l'internet (Facetime, Skype).
- Attention aux boutons des ascenseurs, poignées de porte et autres choses que nous touchons sans nous en rendre compte.
- Médicaments : contacter votre pharmacien avant de vous rendre à la pharmacie. Informez-vous de la possibilité de livraison.
- Rendez-vous médicaux : contacter votre médecin de famille. Certains médecins vont consulter par téléphone pour des cas non urgents.
- Pour des réponses à vos questions de COVID, consulter le site web : <https://ici.radio-canada.ca/info/2020/coronavirus-covid-19-pandemie-cas-carte-maladie-symptomes-propagation/>

Divertissement



Beaucoup d'opportunités de divertissement en ligne sont maintenant disponibles (Opéra, films et émissions, musique, expositions en ligne, musée virtuel) :

1. Opéra <https://www.france.tv/collection/1349689-comme-un-air-d-opera/>
2. Films/documentaires <https://www.onf.ca/documentaire/> ou <https://ici.tou.tv/>
3. Musée virtuel <http://www.museevirtuel.ca/accueil/>
4. La collection Arts et Culture de Google <https://artsandculture.google>.

Soyez prudents, votre santé nous tient à cœur!

Épiceries



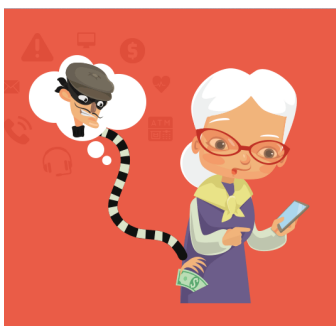
- Si les gens viennent déposer la nourriture, la déposer à l'entrée
- Utiliser les services en ligne (Banques, épicerie, etc.)
- Personnes âgées : faire les courses et l'épicerie aux heures établies (habituellement entre 8 et 9h. Vérifier auprès de votre magasin local pour confirmer les heures d'ouverture)

Exercices physiques et de relaxation



<https://www.youtube.com/watch?v=SqSh0ZS6gOg>
<https://www.youtube.com/watch?v=OZSXR1pU-kw>
<https://www.youtube.com/watch?v=tQj9cNQ1mfU>

Fraude



Certaines fraudes circulent et peuvent profiter de la vulnérabilité des gens. En voici des exemples :

- Textes : Des textos de la Croix-Rouge offrant de vous envoyer des masques de protection gratuits. Ils vous invitent à cliquer sur un lien pour entrer votre carte de crédit afin de couvrir les frais d'envois. Leur but est de collecter vos numéros de cartes de crédits
- Soutien financier gouvernemental : Le Premier Ministre Justin Trudeau a annoncé des soutiens financiers. Des courriels ou des textes invitant à cliquer sur un lien pour remplir un long formulaire afin de collecter une compensation de \$2500.

Pour vous protéger des fraudes :

- Ne jamais cliquer sur un lien reçu via texto ou courriel.
- Ne jamais diffuser aucune information personnelle, même si ces personnes semblent déjà connaître vos données et vous demandent simplement de les confirmer.
- Si l'origine du message/appel téléphonique vous semble légitime, il vaut mieux écrire/appeler vous-même l'institution en question en utilisant leurs coordonnées officielles affichées sur leur site internet.
- Méfiez-vous de tout ce qui peut sembler trop beau ou trop facile à obtenir pour être vrai.

Pour plus
d'information,
appeler (519)
660-0875 pour
Sonia (288) et
Isabelle (312)
www.lihc.on.ca

Accès Franco-
Santé London
920 rue Huron
519-670-1996