

INTERCONNECTÉ

RÉSEAU CANADIEN DES PERSONNES SÉROPOSITIVES

| Dans ce numéro | « Concentrer l'attention sur ... » |
|--|--|
| Un message des Coprésidents du conseil d'administration | <p>Nous sommes interconnectés !</p> <p>Le 1^{er} avril 2020, nous lançons officiellement :</p> <p>Notre nouveau numéro de téléphone sans frais : 1-800-390-7962 et</p> <p>Nos nouveaux comptes de courriel : Boîte aux lettres générale : cppnrcps@cppnrcps.ca</p> <p>Le conseil d'administration : boardconseil@cppnrcps.ca</p> <p>Et, nous serons prêts à lancer notre nouveau site Web début avril ... Restez à l'écoute.</p> |
| Un message de la trésorière | <p>De plus, vous serez en mesure de communiquer directement avec les membres de notre équipe de direction</p> <p>Vous trouverez les adresses courriels individuelles des membres de l'équipe avec leur bio.</p> |
| Un message du directeur général | <p>Vous trouverez ces messages clés dans ce numéro inaugural</p> |
| Rencontrez l'équipe de direction | <p>« Nous reconnaissons que le rétablissement de la confiance de tous les membres du RCPS est et sera d'une importance primordiale au cours des prochains mois. »</p> <p>« Bien que vos obligations en matière de planification et de déclaration envers l'ASPC soient importantes, nous avons réussi à mettre le RCPS « hors de défaut » à compter du 10 février 2020. »</p> <p>« Les membres du conseil d'administration signent une « Charte d'engagement » lorsqu'ils se joignent à l'équipe de direction. Je suis ravi de réaffirmer mes propres engagements envers le RCPS et envers vous. »</p> <p>« Ce n'est pas le moment de moraliser sur les modes de vie, sur la consommation de drogues, sur le sexe. Allons-y. »</p> |
| Article de fond - le point de vue d'un membre (Bob Leahy sur le coronavirus) | <p>Pour les membres du RCPS ... une demande</p> <p>Nous voulons qu'Interconnecté reconnaisse et célèbre notre présence à travers le pays en tant que membres du seul réseau national indépendant du Canada composé de, par et pour les personnes séropositives et avec des co-infections du VIH. Mais nous avons besoin de votre aide. Au dernier décompte, le RCPS comptait 206 membres inscrits ... impressionnant, étant donné que nous avons commencé avec moins de 100 !</p> |
| Un examen plus attentif du COVID-19 | |
| Coronavirus Conversations dans les nouvelles | <p>Bien que vous ne soyez pas tenu de vous réinscrire en tant que membre du RCPS, compte tenu des circonstances récentes et des changements subséquents, il nous serait extrêmement utile si vous confirmiez à nouveau votre adhésion. Nous ne voulons pas que ce soit un processus onéreux pour vous. En même temps, nous espérons que vous comprendrez à quel point il est important que nous ayons un dossier d'adhésion qui est à jour.</p> |
| Ressources précieuses | |
| « Instantanés » RCPS (par les chiffres) Enregistrer la date(s) | <p>Ainsi... si vous êtes déjà membre, s'il vous plaît envoyez-nous un courriel à members.membres@cppnrcps.ca. La ligne d'objet devrait se lire comme suit : Oui, je suis et je souhaite continuer à être membre du RCPS. Ensuite, dans le corps de votre message, s'il vous plaît partager avec nous : votre nom, adresse, numéro de téléphone, votre date de naissance (si vous êtes prêt), et le nombre d'années que vous avez vécu avec le VIH. Avec cet important travail terminé, nous serons en mesure d'illustrer à quel point nous sommes présents au Canada dans le prochain numéro d'Interconnecté. Merci !</p> |
| Votre point de vue est important pour nous. Faites-nous savoir si vous souhaitez contribuer à un prochain numéro d'Interconnecté. connect@cppnrcps.ca | <p>La publication d'Interconnecté est rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.</p> |

| Un message des Coprésidents du conseil d'administration | |
|---|---|
| <p>À la suite de la dernière année difficile, le nouveau conseil a entrepris un examen complet de ce qui s'est passé (et pourquoi). Le Conseil était également tenu de fournir des rapports très détaillés à l'ASPC dans ses efforts visant à rétablir la foi et la confiance de l'ASPC dans le RCPS et, en fin de compte, à rétablir son financement jusqu'au 31 mars 2022.</p> <p>Les efforts et les réalisations du Conseil actuel sont remarquables. Plus important encore, le Conseil a réaffirmé son engagement envers les bailleurs de fonds, le projet et les personnes séropositives et avec des coinfections du VIH partout au Canada. Plusieurs rapports complets ont été soumis à l'ASPC, une vérification des livres du RCPS a été effectuée, des réunions avec des représentants de l'ASPC ont eu lieu pour aider à rétablir leur confiance dans l'équipe de gouvernance du RCPS et, avec l'appui de l'ASPC, le directeur général a été réintégré le 26 décembre 2019. À la fin de mars 2020, le Conseil est heureux de dire que notre financement a effectivement été rétabli. De plus, nous avons l'approbation de notre plan de travail jusqu'au 31 mars 2022.</p> | <p>Le conseil d'administration du RCPS reconnaît que la crise de l'organisation au cours de la dernière année a eu une incidence importante sur la confiance des membres du RCPS dans l'organisation et a alimenté les préoccupations de plusieurs membres au sujet de la crédibilité et de la viabilité du RCPS en tant que réseau de personnes séropositives et avec des coinfections du VIH de partout au Canada. En même temps, les défis rencontrés au cours des derniers mois ont fourni des possibilités d'apprentissage inestimables pour l'équipe de gouvernance du RCPS, le plus important, le dépassement et la croissance de ces défis était (et est) la priorité inébranlable du Conseil.</p> <p>Le RCPS est viable ; le RCPS est inestimable ; et, le RCPS réalisera avec succès et de façon crédible son rôle légitime et intransigeant dans la réponse nationale du Canada aux coinfections du VIH et du VIH en tant que seul réseau national indépendant du Canada, de, par et pour les personnes séropositives et avec coinfections du VIH à travers le pays.</p> |

Au nom du conseil d'administration, nous reconnaissons que le rétablissement de la confiance de tous les membres du RCPS est et sera d'une importance primordiale au cours des prochains mois. Nous sommes engagés envers vous, membres du RCPS, et nous sommes inébranlables dans notre détermination à tirer des leçons de nos défis passés en vue d'ouvrir la voie à un collectif significatif de personnes séropositives et des coinfections du VIH au Canada. Nous sommes reconnaissants pour le soutien que beaucoup d'entre vous nous ont apporté ; nous sommes impatients de travailler sérieusement pour gagner la confiance de vous tous.

| | |
|---|--|
|  |  |
| Brittany Cameron | Kathleen Bird |

Un message de la trésorière

Le RCPS a connu une année d'incertitude et de fluctuations financières. L'Agence de la santé publique du Canada a suspendu ses activités et son financement, à compter du 20 février 2019. Bien que vos obligations en matière de planification et de déclaration envers l'ASPC aient été étendues, nous avons réussi à mettre le RCPS « hors de défaut » à compter du 10 février 2020.

Étant donné que notre suspension était en place pour une période aussi longue, cela signifiait que nous devons préparer un budget nettement inférieur à ce qui avait été approuvé à l'origine puisque notre financement et nos activités au cours de l'exercice en cours ont été limités au 4^e trimestre de 2019/20. Nous sommes de retour sur la bonne voie pour nos exercices 2020/2021 et 2021/2022, sans aucune réduction des travaux prévus. Cela signifie que nous pouvons mener à bien nos travaux prévus, car l'équilibre de cet accord de contribution sera soutenu financièrement.

Nous avons beaucoup à accomplir en peu de temps. En raison des restrictions du COVID-19 actuellement, les échéanciers prévus des réunions régionales en personne ont été repoussés. Cependant, nous sommes convaincus que nous pouvons mener à bien ces activités dès que nous le pourrons.

Nous avons une solide équipe de direction, y compris notre directeur général rétabli, appuyé par des membres compétents et solidaires. Cela nous permettra de passer l'exercice en revue et l'année prochaine et nous mettra en bonne position pour présenter une demande de financement par l'entremise du Fonds d'action communautaire de l'ASPC.

Nous avons mis sur place un comité des finances pour la première fois, pour superviser nos finances. Nous sommes toujours à la recherche de plus de membres pour aider avec le Comité des finances, donc si vous êtes intéressé, envoyez-moi un courriel (deborah@cppnrcps.ca) ou à Jeff (jrpotts@cppnrcps.ca). Aucune expérience avec les finances n'est nécessaire, mais cela vous aide si vous pouvez lire et comprendre les rapports financiers et budgétaires. Nous nous réunissons une fois par mois pendant une heure et vous auriez besoin de passer environ une heure à examiner les rapports et les budgets avant notre réunion.



Deborah Norris

Et, un message de notre directeur général

C'est un grand plaisir pour moi de contribuer à ce numéro inaugural d'**Interconnecté**, et mon honneur et mon privilège de le faire en tant que directeur général du RCPS. Depuis mon retour à ce poste, j'ai été très occupé à faire connaissance et à me concentrer sur les opérations du RCPS, son budget et son plan de travail, ainsi que sur son initiative d'établissement des priorités en cours et renouvelée.

Les membres du conseil d'administration signent une « Charte d'engagement » lorsqu'ils se joignent à l'équipe de direction. Je suis ravi de réaffirmer mes propres engagements envers le RCPS et envers vous. Mon engagement à :

- Veiller à ce que l'équité, la diversité et l'inclusion entre les sexes, la non-discrimination et la solidarité avec les peuples et les communautés autochtones demeurent des priorités pour le RCPS et pour le travail que je fais ; et
- Servir de bonne foi en tant que directeur général avec un devoir de diligence un devoir de loyauté un devoir d'obéissance et un devoir de décorum.

Et, conformément aux engagements du Conseil à l'égard des « Douze principes de bonne gouvernance », je tiens également à vous rassurer sur le fait que mon travail et mes contributions seront, pour de bon, fondés sur :

- Établir et maintenir des partenariats constructifs.
- Être motivé par la mission.
- Penser stratégiquement.
- Maintenir une culture d'enquête.
- Maintenir une éthique de transparence ; et
- Servir avec intégrité à mon cœur.

J'attends avec impatience un avenir long et prospère pour le RCPS. En outre, mes objectifs sont fixés sur l'établissement de relations significatives avec vous. Ce que vous pensez du travail du RCPS et de son rôle en tant que seul réseau national indépendant du Canada, par et pour les personnes séropositives et avec des coinfections du VIH est important pour moi ... **hier, aujourd'hui et demain !**



Jeff Potts

Rencontrez l'équipe de direction du RCPS



Kathleen Bird
Coprésident, Directeur At-Large
(kathleenb@cppnrcps.ca)

Dans sa vie personnelle, Kathleen Bird est une mère et se sent toujours bénie avec ses trois filles dans la vingtaine. Kathleen est une femme de 56 ans qui utilise les pronoms qu'elle et elle. Elle a été diagnostiquée séropositive en janvier 2000 et plus tard diagnostiquée avec l'hépatite C en 2006. Kathleen a été traitée pour le VHC et a été autorisée au printemps 2017. Kathleen est une diplômée reconnaisseuse du Positive Leadership Development Institute (PLDI) et Turning to One Another (TTOA). Elle siège actuellement à son conseil local sur l'hépatite C et co-anime une visite mensuelle. Kathleen a récemment rejoint le comité de planification des portes d'ouverture du Centre-Est (CEOD) et a hâte de participer au processus de planification de la conférence. Kathleen partage qu'elle essaie d'être disponible quand et où son ASO local peut avoir besoin d'elle. Elle est honorée de faire partie du conseil d'administration du RCPS et a hâte de travailler, d'apprendre et de partager l'expérience et l'enthousiasme du succès qu'elle est convaincue que le RCPS réalisera.

Brittany Cameron
Coprésident,
Représentante pour les femmes et les filles
(brittanyc@cppnrcps.ca)



Brittany Cameron est une femme de 34 ans vivant avec le VIH depuis plus d'une décennie. Vivant dans l'isolement, Brittany s'est engagée envers elle-même et les autres personnes vivant avec le VIH lorsqu'elle a décidé de concentrer sa carrière sur le travail et le plaidoyer contre le sida. Brittany est diplômée du Positive Leadership Development Institute (PLDI), membre du Turning to One Another Network (TTOA) ; représentante des femmes au sein de l'Initiative provinciale sur les femmes et le VIH (WHAI), Groupe de travail des femmes de l'Ontario, et membre du comité directeur canadien #UequalsU (I = I). En plus de son travail non rémunéré dans le secteur, Brittany travaille actuellement à PARN - Votre réseau communautaire de ressources sur le sida en tant que coordonnatrice du programme de participation des pairs, des bénévoles et des étudiants. Dans ce rôle, Brittany travaille avec les personnes séropositives afin de les aider à développer leurs compétences et leur capacité à faciliter les programmes, tout en créant des événements et des conférences afin d'éduquer et de renforcer la communauté. Brittany vient à nous avec une formation en travail social et en mobilisation communautaire. Ses valeurs sont d'engager, de permettre et d'autonomiser les personnes séropositives localement et au-delà pour trouver leur passion et devenir des agents actifs du changement dans leur vie et celle des autres.

Deborah Norris
Secrétaire et trésorière
Directeur, Région des Prairies
(deborahn@cppnrcps.ca)



Deborah Norris milite et défend les personnes séropositives depuis peu de temps après son diagnostic de VIH en 1991. Elle a été membre active des conseils d'administration de groupes locaux, provinciaux, nationaux et internationaux de personnes séropositives. Deborah a d'abord siégé au conseil d'administration du RCPS à partir du printemps 2017 et a démissionné en septembre 2018. Elle a de nouveau été élue au RCPS comme directeur, région des Prairies en janvier 2019. Depuis 1992, Deborah fournit un soutien, pairs-les-pairs, pour les personnes séropositives, et à l'éducation communautaire sur les questions sociales/psychologiques de la vie avec le VIH et les bases de l'infection par le VIH. Au milieu des années 1990, elle a cofondé une société sans but lucratif pour les femmes séropositives VIH en Alberta et en a été présidente pendant trois ans. Deborah a été reconnue par HIV Edmonton avec un prix de leadership communautaire et a été nommée pour le prix de la femme de l'année à Edmonton. Elle est impatiente de continuer à représenter la voix des personnes séropositives.



Marlo Cottrell
Directeur et représentante des personnes
vivant avec des coinfections du VIH.
(marloc@cppnrcps.ca)

Marlo Cottrell est une survivante à long terme du VIH. Diagnostiquée en 1996, elle est devenue militante du VIH et militante pour les personnes séropositives, tout en luttant contre la stigmatisation et la discrimination face au sans-abri, à la violence sexuelle et aux personnes qui consomment des drogues par le biais de son expérience vécue. Elle est active dans la communauté du VIH depuis son diagnostic, travaillant sur plusieurs conseils d'administration au niveau local et provincial.



Rob Olver
Directeur At-Large
(robo@cpcnrpcs.ca)

Rob Olver a été diagnostiqué séropositif en 2014, quelques semaines avant sa retraite. Il partage qu'il savait dès le départ qu'il voulait être ouvert sur son diagnostic et travailler à déstigmatiser le VIH dans la communauté et à bloguer sur la vie avec le VIH à PositiveLite.com lui a offert la chance de le faire. Peu de temps après, il en devient le rédacteur en chef. PositiveLite.com était le magazine en ligne du Canada géré par et pour les personnes séropositives. Il s'agissait d'une initiative dirigée par des pairs et elle était unique à cet égard et de bien d'autres façons, il était donc tout naturel que nous ayons été les premiers partisans/partisanes de deux autres initiatives dirigées par des pairs : le mouvement I=I et le RCPS. PositiveLite.com aimait voir leurs pairs réussir et diriger leur propre succès. La fermeture de la publication il y a quelques années n'était qu'un des nombreux grands changements dans la vie de Rob, qui ont déplacé son attention pendant un certain temps vers des questions plus personnelles et une retraite en quelque sorte. Le monde, le RCPS et nous traversons des moments difficiles ces derniers temps. Et il y a d'autres défis à relever, dont certains sans précédent. Donc, pour être en mesure de continuer à servir la communauté canadienne du VIH en siégeant au conseil d'administration du RCPS maintenant est un honneur pour Rob et il aborde le travail en sachant que si nous pouvons être nos meilleurs ensembles, nous pouvons accomplir de grandes choses pour toutes les personnes séropositives dans ce pays. Rob rapporte qu'il est impatient de travailler avec vous tous.



Jeff Potts
Directeur général
(jrpotts@cpcnrpcs.ca)

Dans sa vie personnelle, Jeff Potts est un homme gai de 51 ans, père de cinq enfants et grand-père à quatre. Jeff vieillit avec le VIH après avoir reçu un diagnostic autrefois fatidique au début des années 90, et il s'est joint à une deuxième communauté de survivants après un accident vasculaire cérébral en octobre 2016, et un deuxième en janvier 2018.

Son travail de vie l'a trouvé au CATIE en 1994 et, à partir de là, il a occupé des postes clés dans la fonction publique dans les portefeuilles de maladies infectieuses à Santé Canada, Au Service correctionnel du Canada et à l'Agence de la santé publique du Canada.

Aujourd'hui, Jeff est honoré de poursuivre son service communautaire, humilié par son rôle actuel en tant que directeur général du Réseau canadien des personnes séropositives. Dans la vie et dans les activités de la vie, Jeff partage un objectif simple avec Helen Keller. Elle a dit un jour : « J'ai envie d'accomplir de grandes et nobles tâches, mais il est de mon principal devoir d'accomplir des tâches humbles comme si elles étaient grandes et nobles. Le monde est ému, non seulement par les puissantes poussées de ses héros, mais aussi par l'agrégat des petites poussées de chaque travailleur honnête. »

Et maintenant, notre article de fond - le point de vue d'un membre

« Faire face au Coronavirus : un message de Bob Leahy »

Vérifiez l'heure : comment allez-vous ?

Je veux commencer comme ça parce que l'enregistrement les uns sur les autres est l'une des choses les plus utiles que nous pouvons faire en ces temps difficiles. La distanciation sociale signifie couper bon nombre des liens que nous tenons pour acquis - et c'est difficile. Beaucoup plus difficile, en fait que de se laver les mains, ou éternuer dans votre manche et toutes les autres précautions importantes que vous avez entendu parler. C'est nécessaire. Cette épidémie est très réelle et potentiellement très dangereuse pour la santé de notre communauté. Ne croyez pas quelqu'un qui dit que c'est de fausses nouvelles, que le risque a été exagéré ou que le virus va tout simplement disparaître bientôt. Ce ne sera pas le cas.

Compte tenu de tout cela, il est très facile de se déprimer. Couche que sur le dessus de l'anxiété ou carrément la peur du virus et il sent parfois que non seulement notre santé physique est à risque, mais notre santé mentale. Notre approche de la lutte contre le COVID-19 doit reconnaître que beaucoup d'entre nous se sentent fragiles. Nous devons reconnaître que la protection de notre santé mentale est presque aussi importante que notre santé physique ou que nous ne pouvons pas être des gladiateurs de lutte contre les virus aussi efficaces.

Voici deux bonnes nouvelles si. Tout d’abord, nous sommes déjà venus ici. Vivre avec le VIH signifie que vous savez probablement comment surmonter une épidémie, savoir protéger votre santé et celle des autres, savoir rester fort face à l’adversité. Tu es un survivant. Deuxièmement, nous savons que ceux d’entre nous qui reçoivent un traitement réussi et qui ont une bonne réponse immunitaire (votre CD4 en témoigne) ne sont généralement pas plus vulnérables que ceux qui sont séronégatifs. Encore une fois, notre séropositivité ne nous expose pas à un risque plus élevé d’infection à COVID-19 que d’autres facteurs à moins que d’autres facteurs ne soient en jeu comme une autre maladie sous-jacente, l’âge ou si vous avez un faible nombre de CD4.

Je m’inquiète cependant que tout cela est très clinique. C’est une question de contrôle des maladies. La façon dont nous traitons l’impact sur nous en tant qu’êtres humains - sur notre santé mentale, sur nos relations, sur nos vies sexuelles, joue du second violon aux instructions de lavage des mains ou s’il faut porter des masques. Et cet impact social n’est pas également partagé. Pensez si vous étiez en prison en ce moment, ou une travailleuse du sexe soudainement sans revenu ou une personne ayant besoin de partager de la drogue avec d’autres, ou celui qui est sans-abri. L’impact sur les plus marginalisés d’entre nous est amplifié d’une manière que nous pouvons difficilement imaginer. Nous ne pouvons ignorer les marginalisés dans notre réponse au COVID-19.

Au cours des derniers jours, il a été gratifiant de voir des messages canadiens de réduction des méfaits destinés aux populations, particulièrement à risque d’acquérir COVID-19. Je parle de ceux qui consomment de la drogue et des travailleuses du sexe. Parfois, nous ne pouvons pas éliminer les comportements, mais nous essayons de les rendre plus sûrs. C’est le cas en l’espèce.

Je m’inquiète particulièrement de la communauté queer. Les hommes gais vivent souvent seuls, mais accordent une grande valeur à la compagnie, à la socialisation et au sexe. Il faut sentir que la distanciation sociale signifie que tout cela est nié, que des mois d’abstinence sont dans notre avenir, par exemple. Le problème, c’est que l’abstinence est difficile, si difficile en fait, ça ne marche pas. Nous savons qu’il a échoué dans la riposte au VIH. Ainsi, nous avons besoin d’une conversation communautaire axée sur les solutions à ce sujet, sur la réduction des méfaits pour les hommes gais à l’âge de COVID-19.

Comme je l’ai dit aux autres, ce sont les premiers jours. Nous venons tout juste de commencer à nous attaquer à l’impact de l’épidémie. Nous avons vu la lutte contre les infections abordée, nous avons vu les implications économiques abordées, mais il reste un écart, je pense, dans la façon dont nous abordons l’impact sur nous en tant qu’êtres humains. Nous devons répondre aux besoins humains de ceux d’entre nous sous des pressions extraordinaires. Ce n’est pas le moment de moraliser sur les modes de vie, sur la consommation de drogues, sur le sexe. Allons-y.

J’ai dit qu’il y avait deux bonnes nouvelles. J’en ai un troisième. Les épidémies comme celle-ci ont une date de début et une date de fin. Honnêtement, je pense que ça va être long; ce sera un été pas comme les autres. Mais on peut le faire. Notre communauté est forte avec des gens forts qui nous soutiennent, là pour nous. Pensez à toucher la base avec eux comme vous le feriez pour notre famille et nos amis. Je vois déjà ce qui se passe. Les gens s’enregistrent les uns sur les autres, offrent de ramasser l’épicerie, se connectent d’une manière que nous n’avons jamais fait auparavant.

Vous voulez plus d’inspiration ? C’est dans cet article que m’a apporté la joie (en anglais). Il vous apportera de la joie aussi. Voici « onze choses pour remonter le moral. »
<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2020/03/18/coronavirus-acts-of-kindness/>

On se voit de l’autre côté des gens !

Si vous êtes en crise et que vous avez besoin d’aide, appelez Services de crise Canada sans frais au 1-833-456-4566
 Si vous n’êtes pas en crise, mais que vous devez parler à quelqu’un, communiquez avec l’Association canadienne de la santé mentale pour trouver votre ACSM locale. <https://cmha.ca/fr/trouvez-votre-acsm-locale>

Que diriez-vous d'un peu plus d'un examen du coronavirus (COVID-19)

Comment le coronavirus se propage

Les coronavirus humains causent des infections du nez, de la gorge et des poumons. Ils sont les plus répandus d'une personne infectée par :

- Gouttelettes respiratoires générées lorsque vous toussiez ou éternuez
- Contact personnel étroit et prolongé, comme toucher ou serrer la main
- Toucher quelque chose avec le virus sur elle, puis toucher votre bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains
- Les données actuelles suggèrent que la propagation d'une personne à l'autre est efficace lorsqu'il y a un contact étroit.

Prévention du coronavirus

Les Canadiens devraient continuer de réfléchir à l'avenir des mesures qu'ils peuvent prendre pour rester en bonne santé et prévenir la propagation du COVID-19 au Canada, notamment :

- Être préparé au cas où vous ou un membre de votre famille tomberiez malade
- À la suite des derniers conseils de voyage des dirigeants fédéraux et provinciaux de la santé publique :
- Éviter tous les voyages non essentiels, y compris les navires de croisière
- Auto-isolement et surveillance des symptômes (toux, fièvre ou difficulté à respirer) pendant 14 jours si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada
- Réduire le contact avec les autres en suivant les directives d'auto-surveillance, d'auto-isolement ou d'isolement
- Pratiquer la distanciation sociale, en faisant un effort conscient pour garder une distance physique entre eux. La distanciation sociale s'avère être l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie au cours d'une éclipse. Cela signifie apporter des changements à votre routine quotidienne afin de minimiser les contacts étroits avec les autres, notamment : éviter les lieux osés et les groupes non essentiels, éviter les salutations courantes telles que les poignées de main, limiter le contact avec les personnes à risque plus élevé comme les personnes âgées et ceux qui sont en mauvaise santé et qui gardent une distance d'au moins 2 bras-longueur des autres.
- Une bonne hygiène qui peut aider à réduire le risque d'infection ou de propagation de l'infection à d'autres.
- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir utilisé la salle de bain et préparé de la nourriture, utilisez un désinfectant à base d'alcool si le savon et l'eau ne sont pas disponibles.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez la toux ou éternuez dans un tissu ou la courbure de votre bras, pas votre main et assurez-vous de vous débarrasser de tous les tissus que vous avez utilisés dès que possible et de vous laver les mains par la suite.
- Évitez de vous toucher le visage, y compris les yeux, le nez et la bouche
- Porter des masques, si nécessaire

Pensez-vous que vous pourriez avoir COVID-19 ? Utilisez cet outil d'auto-évaluation du gouvernement du Canada pour savoir quoi faire. <https://ca.thrive.health/covid19/fr>

Autres conversations sur Coronavirus dans les nouvelles ces derniers temps ...

Dix informations rassurantes à propos du coronavirus

https://www.lepoint.fr/sante/dix-informations-rassurantes-a-propos-du-coronavirus-04-03-2020-2365776_40.php

Vérification faite : des bouts de VIH dans le coronavirus ?

<https://www.lesoleil.com/actualite/verification-faite/verification-faite-des-bouts-de-vih-dans-le-coronavirus-1d0038b69d2b8378ed711837daa02637>

Vous trouverez plusieurs autres conversations, articles et ressources précieuses en suivant ce lien : <https://theconversation.com/ca-fr>

| Ressources Coronavirus/COVID-19 | | |
|--|---|-----------------------------|
| Organisation | Titre des ressources | |
| CATIE | La maladie à coronavirus (COVID-19), le VIH et l'hépatite C : ce que vous devez savoir | Cliquez ici |
| Coalition canadienne des politiques sur les drogues | COVID-19 : Ressources pour la réduction des méfaits (En anglais) | Cliquez ici |
| Harm Reduction Coalition | COVID-19 : Conseils aux personnes qui utilisent des drogues et des programmes de réduction des méfaits (En anglais) | Cliquez ici |
| Red Braid Alliance | Isoler comment ? COVID-19 signifie unir et combattre ! (En anglais) | Cliquez ici |
| Butterfly Asian and Migrant Sex Workers Support Network and Maggie's Toronto Sex Worker's Action Project | SexWork COVID19 : Lignes directrices pour les travailleurs du sexe, clients, tiers et alliés (En anglais) | Cliquez ici |
| ONUSIDA | COVID-19 et VIH | Cliquez ici |
| Portail VIH/sida du Québec | Vous trouverez des informations précieuses ici | |
| Ressources communautaires collectives partagées (Créateur inconnu) Google Drive | Coronavirus Resource Kit - Cette trousse de ressources est basée aux États-Unis dispose toutefois de ressources provenant de personnes handicapées, queer, âgées, asiatiques et autochtones. (En anglais) | Cliquez ici |

| "Snapshots" | |
|---|--|
| RCPS - par les chiffres | Enregistrer la date (s) |
| <p>206 et l'escalade !</p> <p>Mais nous avons besoin de l'aide de nos membres pour mettre à jour / confirmer nos dossiers. Ensuite, nous serons en mesure d'illustrer notre présence par province et territoire.</p> | <p>Du 19 au 25 avril 2020</p> <p>Un temps pour célébrer et remercier le Canada</p> <p>12,7 millions de bénévoles.</p> <p>Le thème de cette année : « Il est temps d'applaudir les bénévoles de ce pays. »</p> <p>Le 9 avril est la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme</p> <p>Le 7 avril est la Journée mondiale de la santé</p> <p>Le 17 avril est La Journée mondiale de l'hémophilie</p> <p>Le 28 avril est la Journée nationale de deuil</p> |