

# Rester actif

en période de pandémie de Covid-19

Outil de réflexion destiné aux personnes de 60 ans et plus

Le Québec est en confinement du 9 janvier au 8 février 2021.  
Un couvre-feu entre 20 h et 5 h est en vigueur.

On peut rester actif en temps de COVID-19, il faut toutefois choisir ses activités en diminuant le risque d'être en contact avec le virus.

**Allez-y avec modération** = diminuer la fréquence à laquelle on choisit de pratiquer l'activité et la période de temps allouée. Privilégiez les activités à l'extérieur. Si l'activité se déroule à l'intérieur, assurez-vous que l'endroit soit bien ventilé.

**Palier 4 rouge**  
Alerte maximale  
en vigueur à  
Montréal

Je prends l'air	Quelqu'un vient chez moi	Je sors prendre un café/ ou un repas pour emporter	Je fréquente les commerces et services essentiels	J'utilise les transports
 <p>Aller me promener seul(e), ou avec quelqu'un qui habite avec moi, dans un endroit peu achalandé.</p> <p>Allez-y ✓</p>	 <p>Recevoir un colis d'un livreur ou avoir la livraison d'un repas. Recevoir un proche aidant.</p> <p>Allez-y ✓</p>	 <p>Aller chercher un café ou un repas pour emporter et le consommer, seul(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi.</p> <p>Allez-y ✓</p>	 <p>Aller à l'épicerie ou à la pharmacie, seul(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi.</p> <p>Allez-y ✓</p>	 <p>Me déplacer à pied ou conduire ma voiture, seul(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi.</p> <p>Allez-y ✓</p>
<p>Aller me promener autour de mon domicile avec un proche-aidant si j'habite seul(e).</p> <p>Allez-y ✓</p>	<p>Recevoir une personne qui prodigue des soins: préposé du CLSC, soins de pieds, aide-ménagère, etc.</p> <p>Allez-y ✓</p>	<p>Aller chercher un repas pour emporter et prendre un rendez-vous virtuel ou téléphonique pour le manger avec un ami.</p> <p>Allez-y ✓</p>	<p>Faire un achat en ligne ou par téléphone et aller le récupérer à la porte du commerce.</p> <p>Allez-y ✓</p>	<p>Me déplacer en transport adapté ou avec un organisme qui fait de l'accompagnement de transport.</p> <p>Allez-y avec modération ✓</p>
<p>Aller faire du ski de fond dans un grand parc de Montréal, seule(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi.</p> <p>Allez-y ✓</p>	<p>Recevoir un ouvrier pour réaliser des travaux urgents.</p> <p>Allez-y avec modération ✓</p>	<p>Aller chercher un repas pour emporter et le manger à 2 m (ou 6 pieds) avec une autre personne, si j'habite seul(e).</p> <p>Allez-y avec modération ✓</p>	<p>Fréquenter un organisme qui offre des activités supervisées respectant les mesures en vigueur.</p> <p>Allez-y avec modération ✓</p>	<p>Prendre le transport en commun hors des heures de pointe.</p> <p>Allez-y avec modération ✓</p>
<p>Aller me promener dans un parc, seul(e) ou avec quelqu'un qui habite avec moi quand il s'y trouve plusieurs promeneurs.</p> <p>Allez-y avec modération ✓</p>	<p>Recevoir ma famille ou des proches malgré l'interdiction en vigueur.</p> <p>À éviter ✗</p>	<p>Aller chercher un café et le boire assis sur un banc devant le restaurant avec des amis.</p> <p>À éviter ✗</p>	<p>Aller dans un commerce essentiel dans un centre d'achats aux heures achalandées.</p> <p>À éviter ✗</p>	<p>Prendre le transport en commun aux heures de pointe.</p> <p>À éviter ✗</p>

Le visiteur ou proche-aidant doit idéalement toujours être la même personne.

# Comment choisir ses activités?

## 1 Quelle est votre situation quant au risque de développer une forme grave de la COVID-19?

### Risque plus faible

- ✓ Moins de 70 ans et pas de maladie chronique \*

### Risque modéré

- ✓ Entre 70 et 80 ans et aucune maladie chronique

### Risque élevé

- ✓ Moins de 70 ans et plus de 2 maladies chroniques
- ✓ Entre 70 et 80 ans et > 1 maladie chronique

### Risque très élevé

- ✓ 80 et plus avec ou sans maladie chronique
- ✓ Démence (ou autre trouble neurocognitif)

\* Maladies chroniques considérées: diabète, maladies cardiaques, immunodéficience, obésité, trouble neurologique, tabagisme.

## 2 Avec qui faites-vous cette activité?

À quel point la personne (ou les personnes) avec qui vous ferez l'activité pourrait être plus facilement en contact avec le virus et vous le transmettre sans le savoir? Vous pouvez lorsque possible choisir les personnes selon ce critère. Par exemple:

### Moins de chance d'être en contact avec le virus:

- ✓ Vous serez seul(e) ou vous serez avec une personne qui habite avec vous
- ✓ Vous serez avec une personne qui fait du télétravail ou travaille seule, et respecte les consignes de santé publique

### Plus de risque d'être en contact avec le virus:

- ✓ Vous serez avec une personne qui travaille dans un hôpital, un CHSLD, une école ou une garderie
- ✓ Vous serez avec une personne qui ne respecte pas toujours les consignes de santé publique

## 3 Dans quelle mesure le virus circule-t-il dans votre région?

Au niveau d'alerte **ROUGE**, le virus circule beaucoup. Vous avez plus de chance d'être en contact avec le virus lors de vos activités.

## 4 Quels sont les bienfaits de cette activité pour vous?

Il est important de garder en tête que toute activité contribue à vous garder actif. Les activités permettent de garder la **forme physique, diminuer le stress, de passer du bon temps, de briser l'isolement.**

Le choix de faire une activité doit tenir compte du risque d'être en contact avec le virus et de développer des complications si vous attrapez la maladie. Cependant, les bienfaits que vous retirez de cette activité sont également à considérer.

Suivre en tout temps les consignes. Ne pas avoir peur de demander aux gens autour de vous de les respecter aussi:



Porter un couvre-visage



Se laver les mains



Garder une distance physique (2 m ou 6 pieds)



Bien aérer la pièce

**Le risque ZÉRO n'existe pas.** En cas de doute, cet outil ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé (514-644-4545 ou 811).

**Pour connaître les ressources de votre quartier, appelez au 211.**