

# Cas positif de COVID-19 dans votre milieu

## Ce que vous devez savoir

### Contexte

Au moins, un cas positif de COVID-19 est confirmé dans votre milieu. Il peut s'agir d'une **école**, d'une **municipalité**, d'un **service de garde et d'éducation à l'enfance**, d'un **organisme communautaire** ou d'une **ressource en logement social et communautaire**.

Dans le contexte actuel de pandémie, certaines personnes se sont peut-être déjà préparées à cette éventualité, d'autres très peu. Il n'en demeure pas moins que cette nouvelle pourrait susciter plusieurs questions et/ou préoccupations, et ce, autant pour vous que pour votre entourage. Cet outil regroupe donc plusieurs conseils et ressources pour vous accompagner dans cette situation que vous rencontrez.

### Votre état ou celle de votre collègue vous inquiète?

#### Restez à l'affût des signes de détresse psychologique

Le fait qu'une personne vive de la détresse psychologique ne saute pas toujours aux yeux. Toutefois, portez une attention particulière à certains signes qui pourraient laisser sous-entendre que quelque chose ne va pas :

#### 1. SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête/tensions dans la nuque.
- Problèmes gastro-intestinaux.
- Troubles du sommeil.
- Diminution de l'appétit.

#### 2. SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité.
- Sentiment d'être dépassé par les événements.
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens.
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère.

#### 3. SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration.
- Irritabilité, agressivité.
- Isolement, repli sur soi-même.
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou de jeux de hasard.

# Stress, anxiété, déprime : C'EST NORMAL!

## Plusieurs ressources peuvent vous aider

Que vous (ou votre proche) présentiez ou non des symptômes liés à la COVID-19, il est tout à fait normal de se sentir stressé, anxieux, dépassé ou déprimé par la situation. Sachez que vous n'êtes pas seul. Octroyez-vous le droit de **ressentir vos différentes émotions** et **verbalisez ce que vous vivez**, et ce, **sans vous comparer aux autres**. La pandémie peut affecter différemment les personnes, et ce, tant sur le plan physique que psychologique. Rappelez-vous que différentes ressources d'aide sont disponibles :

### Services sociaux en CLSC

CLSC de Huntingdon	450 264-6108	CLSC Kateri	450 659-7661
CLSC de Saint-Chrysostome	450 829-2321	CLSC de Châteauguay	450 699-3333
CLSC de Salaberry-de-Valleyfield	450 371-0143	CLSC de Napierville	450 245-3336
CLSC de Beauharnois	450 429-6455	CLSC de Saint-Rémi	450 454-4671
CLSC de Rigaud	450 451-6609	CLSC et centre de services	
CLSC de Saint-Polycarpe	450 265-3771	ambulatoires de Vaudreuil-Dorion	450 455-6171

### Autres ressources

Info-Social :	811
Centres de prévention du suicide :	1 866 277-3553
Tel-Aide :	1 855 377-0600
Tel-Jeunes :	1 800 263-2266
Outils du MSSS :	<a href="http://Quebec.ca/coronavirus">Québec.ca/coronavirus</a>
Aller mieux à ma façon <i>Soutien à l'autogestion – dépression/ anxiété/trouble bipolaire</i>	<a href="http://allermieux.criusmm.net">allermieux.criusmm.net</a>

#### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

#### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

#### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

#### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.