



Les personnes suivantes doivent éviter les rassemblements en personne durant les fêtes

Personnes à risque plus élevé de transmettre la COVID-19

N'organisez aucun rassemblement et n'y participez pas si vous ou un membre de votre ménage :

- a été diagnostiqué avec la COVID-19 et ne s'est pas isolé pendant la période exigée ;
- a des symptômes de la COVID-19 ;
- a été exposé à une personne avec la COVID-19 dans les 14 jours précédents ;
- a voyagé à l'extérieur du Nunavik et n'a pas encore terminé la quarantaine de 14 jours.

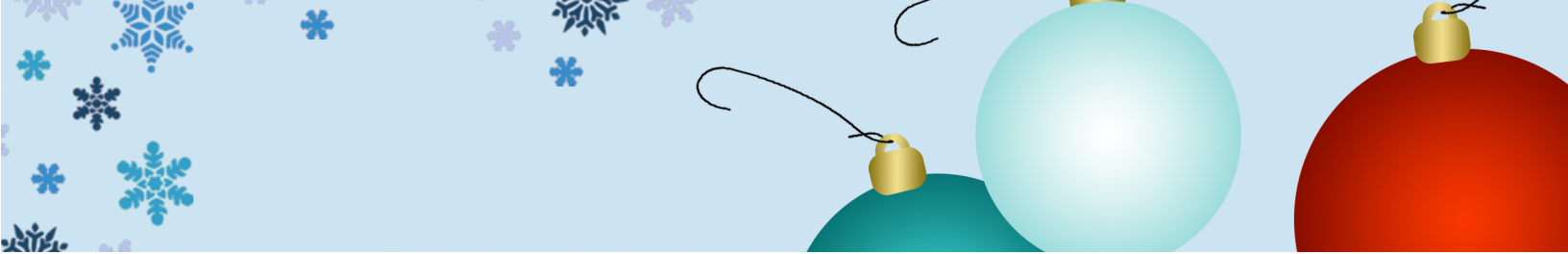
Les personnes suivantes doivent observer des précautions supplémentaires

Personnes à risque élevé de maladie grave

Si vous avez 60 ans et plus ou si vous avez certaines conditions médicales (maladie chronique ou problème du système immunitaire) et que vous êtes à risque élevé de la COVID-19 ou vous vivez ou travaillez avec quelqu'un à risque élevé de maladie grave, soyez plus prudent et suivez des mesures strictes lors de rassemblements en personne **avec des gens qui ne vivent pas dans votre ménage**.

Considérations pour organiser ou participer à un rassemblement

- Suggérez des salutations alternatives sans contact évitez les poignées de main et les accolades, même avec les enfants ;
- Organisez des rassemblements à l'extérieur au lieu des rassemblements à l'intérieur autant que possible et respectez la distanciation même à l'extérieur ;
- Exigez que les invités portent un masque qui couvre la bouche et le nez, sauf quand ils mangent ou boivent (**même à l'extérieur**) ;
- Gardez une distance minimale de deux mètres en tout temps des personnes qui ne font pas partie de votre ménage ;
- Encouragez les invités à ne pas chanter, crier ou danser, surtout à l'intérieur. Limitez le volume de la musique afin d'éviter que les gens crient ou parlent plus fort pour se faire entendre ;

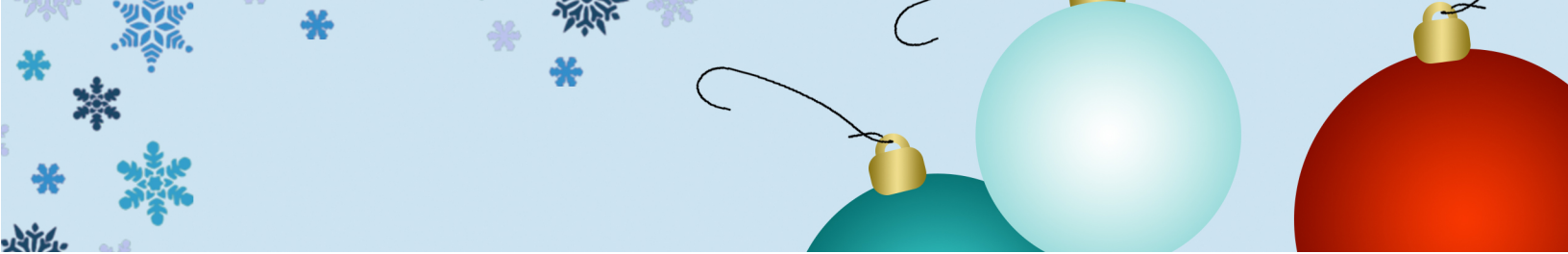


Considérations pour organiser ou participer à un rassemblement (suite)

- Demandez à vos invités de se laver les mains pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool (minimum 60 % alcool) à leur arrivée et aussi souvent que nécessaire :
 - quand elles sont visiblement souillées ;
 - après avoir éternué ou toussé ou après s'être mouché ;
 - après être allé à la toilette et après avoir changé une couche ;
 - avant de préparer, toucher ou servir de la nourriture et avant de manger ;
 - avant de mettre ou d'enlever les lentilles cornéennes ;
 - après avoir manipulé les déchets ;
 - avant de mettre un masque ou couvre-visage et après l'avoir enlevé.
- Fournissez ou encouragez les invités à apporter des fournitures pour aider tout le monde à se protéger : des masques supplémentaires (les masques ne devraient pas être partagés ou échangés), du désinfectant pour les mains à base d'alcool (au moins 60 %) et des mouchoirs jetables. Assurez-vous qu'il y a suffisamment de savon à main et de serviettes à usage unique dans les salles de bain ;
- Limitez le contact avec les surfaces fréquemment touchées et les items partagés tels les ustensiles de service ;
- Nettoyez les surfaces fréquemment touchées (poignées de porte, commutateurs, etc.) avant l'arrivée des invités et souvent durant leur visite ;
- Si la salle de bain est utilisée par des personnes provenant de plus d'un ménage, nettoyez souvent les surfaces fréquemment touchées durant la visite ;
- Assurez une bonne aération des lieux en ouvrant les fenêtres et les portes, selon les conditions météorologiques, ou en mettant la climatisation ou le chauffage en mode circulation continue ;
- Tenez un registre du nom des invités, de la date de leur visite et des activités tenues. Ces renseignements pourraient s'avérer utiles pour les instances régionales de santé publique si vous ou un de vos invités est diagnostiqué avec la COVID-19 dans les jours suivant la visite.

Recommandations visant les enfants

- Évitez de faire des accolades aux visiteurs, surtout s'ils font partie d'un groupe vulnérable ;
- Évitez le partage de jouets si possible : les jouets doivent être désinfectés avant et après chaque utilisation et les enfants doivent se laver les mains avant et après avoir partagé des jouets ;
- Maintenir la distanciation physique de deux mètres en tout temps est la façon la plus efficace d'assurer la sécurité de votre famille et de vos invités.



Nourriture et breuvages lors de petits rassemblements durant les fêtes

Les surfaces et la nourriture ne constituent pas les vecteurs principaux de transmission du virus de la COVID, mais les précautions demeurent nécessaires :

- la consommation d'alcool et de drogues peut affecter le jugement et rendre **plus difficile la pratique de mesures de sécurité liées à la COVID-19** ;
- portez un masque lors de la préparation et le service de nourriture aux personnes ne vivant pas dans votre ménage ;
- limitez la circulation dans les aires où la nourriture est préparée ou manipulée, telles la cuisine ou autour du barbecue ;
- si vous servez un repas, autant que possible, mettez les personnes provenant du même ménage à la même table, tout en respectant les règles de la distanciation sociale, car les personnes ne porteront pas leur masque en mangeant ;
- Assurez-vous que tout le monde se lave les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes avant et après avoir préparé, servi et mangé de la nourriture et après avoir manipulé les déchets. Dans l'absence de savon et d'eau, utilisez un désinfectant à base d'alcool (au moins 60 %).

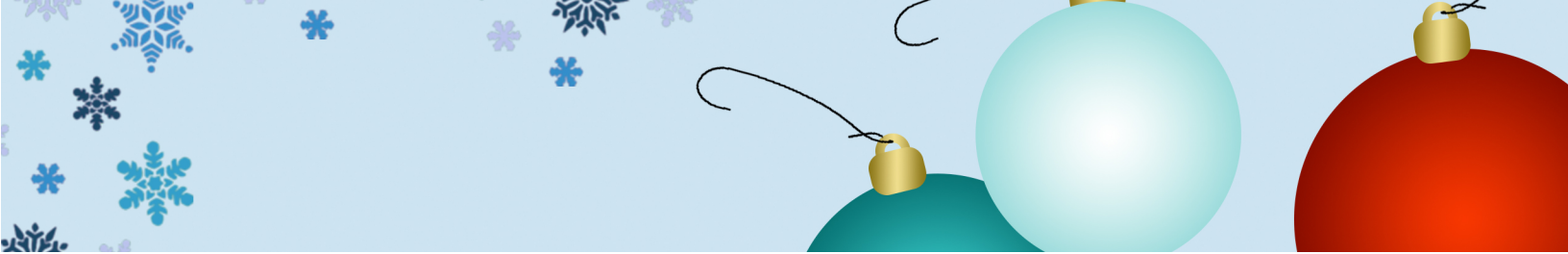
Jeux et activités

Les jeux et les activités doivent être sans contact entre personnes. Les objets ne devraient pas être partagés et tout contact physique doit être évité. Si nécessaire, privilégiez les objets à usage unique et gardez une distance physique d'au moins deux mètres. Les participants doivent se laver les mains avant et après l'activité et doivent porter un masque.

Étapes à suivre dans le cas d'exposition à la COVID-19 lors d'un rassemblement durant les fêtes

Si vous êtes exposé à la COVID-19 lors d'un rassemblement durant les fêtes, lors d'un voyage ou à n'importe quel moment, isolez-vous afin de protéger les autres en suivant ces consignes :

- évitez le contact avec toute personne, notamment celles à risque de maladie grave suite à l'exposition à la COVID-19 ;
- soyez vigilant pour les symptômes de COVID-19 ;
- isolez-vous des autres dans une chambre dédiée ;
- communiquez avec la ligne info-santé COVID-19 au **1-888-662-7482** pour des consignes et pour vous faire dépister.



Déplacements

Déplacement intrarégionaux

Nous maintenons les déplacements intrarégionaux sans restriction, à moins d'une éclosion dans une communauté ou d'évidence de transmission communautaire.

Déplacement inter-régionaux

Nous maintenons les déplacements interrégionaux selon l'arrêté ministériel et l'ordonnance régionale déjà en place.

CHSLD

Nous maintenons la possibilité que les résidents des CHSLD reçoivent deux visiteurs. Limiter aux proches-aidants la possibilité de visite pourrait avoir des effets néfastes sur la santé mentale des résidents et de leurs proches, considérant l'importance des aînés au sein des communautés.

Entreprises, commerces et boutiques

Toutes les entreprises et tous les magasins au Nunavik sont considérés comme essentiels et resteront ouverts, y compris les ventes de produits non essentiels.

Milieus éducatifs et scolaires

Il y aura un retour en classe progressif entre le 11 et le 20 janvier en fonction du retour des professeurs (certains professeurs de retour du Sud devront compléter une quarantaine avant d'entrer au travail).

Activités sportives et récréatives

Nous maintenons les recommandations antérieures, afin de permettre la poursuite des activités comme le hockey, le volleyball, etc., essentiels au bien-être des jeunes, avec un maximum de 25 participants et 25 spectateurs.

Obligation de télétravail

Le télétravail est fortement recommandé par la santé publique et devrait être effectif même avant l'entrée dans la région, et pas spécifiquement entre les 17 décembre et 11 janvier. Les bureaux peuvent cependant rester ouverts durant cette période si les organisations le souhaitent.

**Au nom de la Régie régionale de la santé et des services sociaux Nunavik,
nous vous souhaitons une bonne période des fêtes !**