



SERVICES ESSENTIELS DE SOUTIEN À LA POPULATION HAUTE-GASPÉSIENNE EN LIEN AVEC LE COVID – 19 « 2eme édition »

- La Démarche intégrée en développement social de la Haute-Gaspésie a colligé et rassemblé des informations concernant les **services essentiels disponibles pour les personnes les plus vulnérables** en Haute-Gaspésie.
- Le contenu rassemblé ci-dessous s'adresse aux employés et bénévoles des organismes communautaires, institutions, municipalités, clubs sociaux et autres acteurs et citoyens qui œuvrent en **soutien aux personnes en situation de vulnérabilité de nos communautés**.
- **Cet outil est en constante évolution**, et il n'est pas complet. On continue de le mettre à jour – on mise sur les services maintenus et essentiels pour le moment. Pour tout commentaire contacter Julie Madore à agentmada.dids@gmail.com

Les services essentiels répertoriés dans cet outil

- Dépannage alimentaire et popote roulante
- Alimentation : vente et livraison
- Pharmacies
- Services aux aînés
- Services enfance-jeunesse-famille
- Services adultes
- Services municipaux
- Transport collectif

L'ENTRAIDE et la SOLIDARITÉ sont la clé du soutien aux personnes vulnérables. Des services sont offerts mais rien ne remplace les gestes des membres de la famille, des voisin(e)s ou des ami(e)s pour s'aider les uns et les autres à surmonter ce défi collectif! Avant de contacter un service, assurez-vous que personne ne peut répondre au besoin de la personne dans son entourage.

Qui sont les personnes en situation de vulnérabilité visées ?

- Les personnes assignées à résidences par mesures préventives
- Les personnes âgées de 70 ans et plus
- Les personnes qui ne sont pas en mesure d'occuper leurs emplois suite à l'application des mesures exceptionnelles liées au COVID-19

Vous avez du temps à donner pour les organismes du milieu encore actifs sur le territoire?

[JE BENEVOLE.CA](http://JE.BENEVOLE.CA)

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre vous pouvez composer le

1 (877) 644-4545 ou le (418) 644-4545

Pour d'autres problèmes de santé ou de la détresse psychologique, composer le 811 ou un service de notre MRC décrit dans ce guide.

→ La situation du COVID-19 au Québec, mesures en place – [suivez le lien](#).

→ Mesures et soutien du gouvernement fédéral – [Suivez le lien](#).

→ COVID – 19 CISSS Gaspésie – [suivez le lien](#)

→ [Page soutien Facebook COVID-19 Haute-Gaspésie](#)



Dépannage alimentaire et popotes roulantes

Organismes	Services	Informations
Partagence	Dépannage alimentaire en avant-midi	(418) 763-2016 poste 202
Centre d'action bénévoles des Chic-Chocs	<p>Le service de popote roulante est maintenant offert dans toutes les municipalités de la MRC. Les coûts sont de 7\$ par repas (repas cuisiné maison envoyé congelé). Le service est aussi disponible aux <u>personnes en situation de vulnérabilité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Mardi</u>: Rivière-à-Claude, Mont-St-Pierre, Mont-Louis et Madeleine. • <u>Mercredi</u>: SADM, Tourelle, La Martre et Marsoui. • <u>Jeudi</u>: Cap-Chat. 	<p>Communiquer (418) 763-7038 poste 106 Page Facebook</p>

Points de chute pour les donations de dons alimentaires :

→ Une boîte est disponible à l'entrée du restaurant **Rôti dans le Bec** au 131, Boul Ste-Anne Ouest, Sainte-Anne-des-Monts.

Plus d'information à venir la semaine prochaine concernant les points de chute et le dépannage alimentaire!

De plus, nous vous informons des mesures préventives souhaitées pour la bonne préparation et la gestion des aliments en période d'urgence sanitaire

[Cliquez sur le lien!](#)

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION ET L'ACHAT DES ALIMENTS COVID-19 30 MARS 2020

1 EST-CE QUE LE VIRUS DE LA COVID-19 PEUT ÊTRE TRANSMIS PAR LA NOURRITURE?

Pour l'instant, il n'y a aucune preuve que la COVID-19 puisse être transmise par les aliments. Par contre, il est possible de contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet contaminé, puis en portant la main à son visage (bouche, nez, yeux). Il est donc important de s'assurer d'appliquer les mesures d'hygiène habituelles.

- Se laver les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes avant de cuisiner et de manger.
- Laver les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les consommer.
- Tousser/éternuer dans le pli de son coude.

2 ÉTAPES DÉTAILLÉES DE L'ACHAT ET DE LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Avant de se rendre à l'épicerie

- Planifier les repas selon ce qui se trouve actuellement à la maison.
- Faire une liste d'épicerie selon vos besoins, ce qui permettra de minimiser le nombre de visites, faciliter vos achats, limiter votre temps d'épicerie et diminuer les coûts.

À l'épicerie

- Nettoyage des paniers selon les directives émises par l'épicerie.
- Lavage des mains (avant de quitter et à la fin).
- Respecter la distanciation sociale (tenez de garder 2 mètres de distances avec les acheteurs et les employés).
- Respect de l'étiquette respiratoire (tousser et éternuer dans le pli du coude).
- Toucher le moins d'aliments possible et se fier à ses yeux pour faire des choix.
- Paiement: utiliser une carte de crédit et de débit qui ne demande aucun contact lorsque possible!

3 RETOUR À LA MAISON ...

- Il n'est pas nécessaire de nettoyer tous ses achats.
- Appliquer les mesures d'hygiène habituelles en lavant les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les consommer.
- Se laver les mains fréquemment.

DÈS LE RETOUR À LA MAISON

- APRÈS AVOIR RANGÉ SES ACHATS
- AVANT DE CUISINER
- AVANT DE MANGER

Nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment utilisées (table, comptoir, évier, etc.) en cuisine avec les produits habituels.

4

PRODUIT MAISON SUGGÉRÉ

- 4 cuillères à thé (20 ml) d'une solution à l'eau de javel dans 1 L d'eau
- Il est recommandé de préparer une nouvelle solution chaque jour



Alimentation : vente et livraison

A NOTER LES ÉPICERIES seront fermés le dimanche; seulement les dépanneurs, stations d'essence et restaurants qui offrent des commandes pour emporter pourront-être ouverts le dimanche!

Entreprises	Territoire de livraison	Services	Contact
Metro Saint-Anne-des-Monts	Sainte-Anne-des-Monts pour le moment.	<u>Service de livraison</u> Prise de commande le lundi (livraison le mercredi) et mercredi (livraison le vendredi) de 8h00 à 16h00. Liste d'items par courriel et page Facebook .	Contacteur Natacha Therrien 418-763-2026 mf022795mgr@metro.ca pour recevoir la liste
Épicerie CEVIC - Sainte-Anne-des-Monts	Sainte-Anne-des-Monts et Cap-Chat/Capucins.	Épicerie ouverte et <u>livraison</u> à domicile à <u>Cap-Chat</u> ainsi qu'à <u>Sainte-Anne-des-Monts</u> disponible. Accepte les commandes avant 10h45 pour livraison en PM, et en PM pour les livraisons le lendemain matin.	(418) 763-2550 ou (418) 764-0051
L'Armoire a vrac Sainte-Anne-des-Monts	Pas de livraison	Épicerie ouverte du lundi au vendredi 10h00 à 17h00 et samedi 10h00 à 14h00. Mesures préventives en place.	(581) 338-2828
Épicerie Essiambre - Tourelle	Tourelle en priorité	Épicerie ouverte – commande à l'auto ou livraison disponible.	(418) 763-3101 (418) 764-6680 (418) 763-4965 (418) 763-8184
Magasin général La Martre	La Martre au besoin seulement	Épicerie ouverte	(418) 288-5888
Dépanneur Chez Paul-Émile Marsoui	Marsoui au besoin seulement	Dépanneur ouvert	(418) 288-5276
Bonichoix Chez Julie – Mont-Saint-Pierre	Rivière-à-Claude à Gros-Morne	Vente et livraison de Rivière-à-Claude à Gros-Morne.	(418) 797-2167
Épicerie ML à Mont-Louis	Saint-Maxime-du-Mont-Louis ux clients de 70 ans et plus seulement	Livraison d'épicerie soutenu par la municipalité (avec les employés et pompiers) lundi, mercredi et vendredi pour <u>personnes vulnérables de 70 ans et plus qui n'ont pas de réseau de soutien pour faire leur épicerie</u> .	Marie-France Lepage En AM pour livraison en PM. (418) 967-2275
Marché Gros-Morne	Gros-Morne		418-797-2223
Épicerie le Relais d'Olivier - Madeleine	Sainte-Madeleine-de-la-Rivière-Madeleine	La municipalité soutien l'épicerie locale, le Relais des Oliviers, pour organiser la livraison en collaboration avec la Municipalité Sainte-Madeleine de la Rivière-Madeleine.	(418) 393-2411 Accepte les commandes jusqu'à 15h00, la livraison se fait entre 16h00 et 18h00.



Pharmacies

Entreprises	Services	Informations
Pharmacie Mont-Louis	<p>Vente en magasin avec mesures de prévention accru (<u>il est conseillé d'appeler pour une ordonnance avant de se présenter</u>).</p> <p><u>Service à l'auto à la pharmacie</u> et <u>service de livraison</u> dans les municipalités à l'Est de la MRC (Rivière-à-Claude, Mont-Saint-pierre, Mont-Louis, Gros-Morne, Madeleine) sont en place.</p>	<p>Commande téléphonique au 418-797-2799</p>
Pharmacie Jean-Coutu de Sainte-Anne-des-Monts	<p>Vente en magasin avec mesures de prévention (<u>appeler pour une ordonnance médicale avant de se présenter</u>).</p> <p>On privilégie :</p> <p><u>Service à l'auto</u> : Commande téléphonique et chacun va chercher sa commande en voiture; un commis vient apporter la commande à la voiture.</p> <p>Et <u>Service de livraison</u> de Les Méchins à Gros-Morne et Cap Seize. Commande téléphonique avant 10h30 pour livraison en PM. Commande téléphonique en PM seront livrées le lendemain.</p>	<p>Contact pour service à l'auto et service de livraison : 418-763-5575</p>
Familiprix Sainte-Anne-des-Monts	<p><u>Service à l'auto à la pharmacie</u> et <u>livraison dans les municipalités de Cap-Chat et Sainte-Anne-des-Monts</u>. La pharmacie n'est plus accessible à la clientèle.</p> <p>Horaire d'ouverture réduit (10h00 à 17h00 lundi au samedi et 10h00 à 16h00 dimanche). On privilégie le service de livraison par commande téléphonique : 418-763-7848</p>	<p>Contact pour service à l'auto et livraison : 418-763-7848</p>
Pharmacie Jean-Coutu de Cap-Chat	<p>La pharmacie privilégie la <u>livraison</u> dans les municipalités Méchins et Cap-Chat principalement.</p>	<p>Contact pour livraison ou préparation d'ordonnance. (418) 786-5551</p>



Services âgés

Organismes	Services	Informations
CISSS – Service de soins et soutien à domiciles pour les aînés (SAPA)	La plupart des soins et services de soutien à domicile maintenus pour les aînés.	Contacter le guichet d'accès pour information : (418)763-2261 poste 2734
Entretiens Haute-Gaspésie	Services de soutien à domicile référées par le CISSS sont maintenus. Toutefois, les services offerts directement à la population sont suspendus.	(418) 763-7163
Centre d'action bénévoles des Chics-Chocs	Popote roulante : Toute la MRC livraison à domicile une fois par semaine. <u>Mardi</u> : Rivière-à-Claude, Mont-St-Pierre, Mont-Louis et Madeleine. <u>Mercredi</u> : SADM, Tourelle, La Martre et Marsoui. <u>Jeudi</u> : Cap-Chat.	(418) 763-7038 poste 106
	Soutien aux aînés en situation de vulnérabilité (programme ITMAV)	
	Soutien téléphonique amical (remplace les visites amicales)	(418) 763-7038 poste 105
	Soutien téléphonique aux proches aidants.	
	Service d'accompagnement transport pour rendez-vous médicaux essentiels seulement.	
Société Alzheimer de la GIM (SAGIM)	Soutien téléphonique aux proches aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer	Laisser message au (418) 763-3334
Lignes d'information et de soutien provinciales		
Info santé	Réponse aux questions concernant la santé en général ou le besoin de soutien psycho-social.	811
APPUI (Aide aux proches aidants)	Ligne d'écoute et de soutien aux proches aidants	1-855-852-7784
Ligne d'aide d'abus aux aînés	La Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA) est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes aînées : pour les aînés, leurs proches.	1-888-489-2287

Tous les **clubs sociaux** (Clubs 50 ans et plus, Cercles de fermières, Chevaliers de Colomb, Clubs Lions et Optimistes) ont fermé leurs locaux. Toutefois, plusieurs maintiennent des liens téléphoniques avec leurs membres.



Services enfances-famille-jeunesse

Organismes	Services	Informations
Carrefour-Ressources	Les activités sont suspendues, mais on maintient un service de soutien au téléphone.	Prière de laisser un message et un intervenant vous rejoindra par la suite (418) 763-7707
Maison des jeunes Cap-Chat	Fermeture de la maison des jeunes, mais Groupe de discussion, soutien téléphonique, Facebook pour répondre aux questions des jeunes.	Publicité groupes de discussion (418) 786-2223
Maison des jeunes Sainte-Anne-des-Monts	Fermeture de la maison des jeunes, mais Groupe de discussion, soutien téléphonique, Facebook pour répondre aux questions des jeune.	Publicité pour groupes de discussion et page Facebook (418) 763-2515
Travailleurs de milieu jeunesse	Disponible à discuter avec les jeunes – soutien : Contact par réseaux sociaux.	Antonin Lauzière Facebook Antonin Lauzière tm.hautegaspesie@gmail.com 418-967-2781 (à partir de Avril) Audrée Lemieux Facebook : Audrée Haute-Gaspésie 418- 967-2959 tm.haute-gaspésie@hotmail.com
Animation jeunesse Haute-Gaspésie	Activités suspendus mais soutien aux jeunes de l'est de la MRC au téléphone ou par Messenger et alimentation de la page Facebook avec idées d'activités et conseils.	418-967-2731 Page Facebook
Carrefour Jeunesse-Emploi	Suivi par téléphone par les employés en place. Laisser un message et un intervenant pourra vous rejoindre.	(418) 763-2308 poste 200 ou rejoindre le poste de votre intervenant-e
Centre de pédiatrie sociale de la Haute-Gaspésie	Disponibilité de l'équipe clinique pour des communications téléphoniques avec les familles ; Disponibilité des médecins pour les renouvellements des prescriptions qu'il serait urgent d'effectuer.	(418) 786-1475 PAGE Facebook avec des proposition d'activités quotidiennes pour les familles.
Enfantaisie Haute-Gaspésie	Suspension des activités de l'organisme, mais soutien téléphonique au besoin	(418) 764-0234
Maison l'essentielle – Gros Morne	Suspension des activités de l'organisme, mais soutien téléphonique au besoin.	(418) 967-0232
Direction de protection de la jeunesse	Information et soutien téléphonique, signalisation.	Jour : 1-800-463-4225 Soir : 1-800-463-0629
Lignes téléphoniques d'écoute	Jeunesse J'écoute - 1-800-668-6868 TEL-Jeunes : 1-800-263-2266 ou par texto : 514-600-1002 Ligne parents 1-800-361-5085	

Outils pédagogiques pour les enfants du préscolaire, du primaire et du secondaire : le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a mis en ligne lundi un site vers lequel les parents et étudiants peuvent se diriger pour trouver certains outils éducatifs.

www.ecoleouverte.ca



Services aux adultes

Organismes	Services	Informations
Violence conjugale et sexuelle		
Centre Louise-Amélie	Service d'hébergement (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) – mesures sanitaires strictes mises en place. Aucun suivi en externe mais on répond aux demandes de soutien par téléphone ou par messagerie Facebook.	418-763-7641
Convergence	Soutien et suivi individuel pour les hommes par téléphone	(418) 763-5001 ou (855) 866-4455
CALACS : Centre d'aide et lutte contre les agressions sexuelles	Aide, soutien et accompagnement par téléphone aux personnes victimes d'agression à caractère sexuel de 14 ans et plus ainsi qu'à leurs proches.	418-763-7675 ou 1-866-968-6686
SOS violence conjugale	Soutien téléphonique	1-800-363-9010
Autres services d'écoute et de soutien		
CISSS et CLSC Haute-Gaspésie	Plusieurs services santé et services sociaux – INFO SANTÉ 811 → CLSC Mont-Louis : 418 763-2261, poste 5715 → CLSC Marsoui : 418 763-2261, poste 5100 → CLSC Sainte-Anne-des-Monts : 418 763-2261, poste 2799 → CLSC Cap-Chat : 418 763-2261, poste 5300 → Centre de réadaptation en dépendance : 418-763-5000 → Centre de réadaptation (déficience physique et intellectuelle) : 418-763-3325	
Groupe d'action sociale et psychiatrique des Monts	Centre d'hébergement temporaire ouvert mais n'accepte plus de nouvelles demandes jusqu'à nouvel ordre. Clientèle visée : problématique de santé mentale. Soutien téléphonique au besoin.	(418) 763-9177
Transit - SAE	Service d'aide à l'emploi offert par téléphone ou courriel	(418) 763-5812 transitj@globetrotter.net
Association La Croisée	Fermeture de l'organisme et centre de jour pour personnes vivant avec un handicap. Mais soutien téléphonique au besoin.	Laisser un message au (418) 763-7919
Association des TCC-ACV de la GIM	Informé, soutenir et défendre les droits des personnes TCC-ACV	Laisser un message au (418) 976-5542
Bout de papier de la Haute-Gaspésie	Soutien en alphabétisation, complétion de formulaires et service d'écrivain public. Soutien téléphonique.	Laisser un message au (418) 763-0001
CAVACS – Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	Pour les victimes ou témoins d'un acte criminel ? Pour les proches d'une personne victime ?	(418) 764-2172
Centre de justice de proximité de la GIM	Pour des questions sur la justice liée à la famille (séparation, garde, pensions alimentaires), les contrats (achat, services ou assurance) et les documents légaux (procuration, mandat de protection et testament), entre autres.	Service confidentiel au 1-844-689-1505
Ligne de soutien téléphonique provinciale		
Centre de prévention du suicide du Québec	1-866-APPELLE ou 1-866-277-3553	
Écoute Entraide	Une ligne d'écoute humaine et sans jugement	1-855-365-4463
Phobie Zéro	Aux personnes qui souffrent de détresse psychologique et vivant une période difficile. À la famille et au proche qui veulent comprendre la dynamique et soutenir quelqu'un qui lui est cher.	1-866-922-0002
Interlignes	Aux personnes qui vivent des enjeux en lien la diversité sexuelle et de genre.	1-888-505-1010



Transport collectif

Entreprise	Services	Informations
REGIM	La RÉGÎM annonce qu'elle réduit ses services de transports adapté et collectif sur l'ensemble de son territoire. Les transports sont offerts sur réservation seulement : au moins 24 heures à l'avance avec justification (service offert seulement pour des soins de santé, des besoins essentiels ou le travail)	(418) 763-7232
Orleans express	Suspension temporaire de tous les services du Bas-Saint-Laurent et Gaspésie depuis le 28 mars 2020.	https://www.oleansexpress.com/fr/

Services municipaux

Les municipalités travaillent à s'assurer que les mesures préventives promut par le gouvernement sont mises en place dans leurs milieux respectifs à travers l'**information**, la **sensibilisation** et l'**écoute des citoyens**. Plusieurs municipalités ont déjà annoncé des mesures préventives mises en place dans leur milieu. Les municipalités sont en constante adaptation de leurs services en lien avec les nouvelles mesures qui émergent.

- **Les bureaux de la MRC et de toutes les municipalités sont fermés** – mais les employés restent en place pour les services essentiels (eau potable et eaux usées, cueillette des matières résiduelles et recyclage, déneigement, voirie, etc.)
- **Toutes les infrastructures municipales et de loisirs sont fermés**
- **Fermeture des éco-centres** de Saint-Maxime-du-Mont-Louis et Sainte-Anne-des-Monts

Municipalités	Coordonnées – suivre les liens pour rester informé
Cap-Chat	Site web et page Facebook de la mairesse incluant des capsules vidéos (418) 786-5537 poste 101
Sainte-Anne-des-Monts	Site web et page Facebook du maire incluant des capsules vidéos (418) 763-5511
La Martre	Site web incluant des capsules vidéos (418) 288-5605
Marsoui	Page Facebook de la municipalité (418) 288-5172
Rivière-à-Claude	Page Facebook (418) 797-2422
Saint-Maxime-du-Louis	Site web et page Facebook incluant des capsules vidéos (418) 797-2310 poste 221
Mont-Saint-pierre	Site web (418) 797-2898
Sainte-Madeleine-de-la-Rivière-Madeleine	Page Facebook de la municipalité et Page Facebook du maire incluant des capsules vidéos (418) 393-2428
MRC et TNO	Site web et page facebook de la MRC incluant des capsules vidéos Pour rejoindre la MRC (41