

## Mon Journal

Communiqué spécial, janvier 2021

### «On lâche pas ! »

Nous aurions aimé vous envoyer nos vœux de la nouvelle année dans un meilleur contexte, mais nous désirons quand même prendre le temps de vous souhaiter une année 2021 remplie de santé et de stabilité. Alors que la campagne de vaccination prend tranquillement son air d'allée, nous pouvons espérer « revenir » à la nouvelle normalité dans les prochains mois. Par contre, avant d'y arriver, nous nous devons de tous faire un effort supplémentaire pour s'assurer d'arriver à terme, en santé.

Pour l'instant, la situation est loin d'être rassurante et sans vouloir être alarmiste, nous nous permettrons d'être très sérieux dans notre communication. Il est capital pour l'ensemble de la communauté de Ma Chambre de continuer nos efforts, mais aussi de mettre l'épaule à la roue et d'être encore plus strict dans notre respect des consignes gouvernementales. Nous vous demandons donc de toujours porter un masque dans les espaces communs des maisons, d'utiliser les distributrices de solutions antiseptiques que nous avons installées à l'entrée de chaque bâtiment et d'éviter au maximum de vous voisiner entre vous.

Malgré nos efforts, des cas positifs de COVID-19 ont été déclarés dans certaines de nos maisons. Les personnes concernées ont suivi le plus possible les consignes de la santé publique et nous croyons avoir réussi à éviter une perte de contrôle au niveau de la propagation, mais il est de la responsabilité de toutes et tous de faire sa part pour que la situation reste ainsi. La situation est bien réelle, la situation est grave et les mesures de prévention sont simples à mettre en application.

Portez vos couvre-visage. Lavez-vous les mains. Restez chez vous le plus possible.

Nous pensons à vous, nous sommes disponibles pour discuter avec vous, vous écouter, vous soutenir et vous aider, mais vous devez faire votre part. On lâche pas !



### Changement d'horaire au bureau

Afin de participer à cette nouvelle vague d'efforts collectifs, nous devons vous annoncer que l'horaire de travail des employés de Ma Chambre changera aussi à compter de lundi le 11 janvier 2021. Ainsi, nous réduirons nos visites à domicile au minimum et privilégierons une approche téléphonique au maximum. Ceci étant dit, nous continuerons à nous présenter dans les immeubles pour les services essentiels. Que ce soit pour des réparations essentiels, des traitements antiparasitaires, des visites chez des personnes n'ayant pas le téléphone, etc.

Une permanence sera maintenue au bureau du 1626, St-Hubert, afin de pouvoir répondre à vos éventuels besoins essentiels. Toutefois, nous vous demandons de réduire vos visites au bureau au minimum et de privilégier des contacts avec nous par téléphone ainsi que d'utiliser au maximum les boîtes à loyer et la chute à courrier pour le paiement de votre loyer mensuel.

Si vous devez vous présenter au bureau, nous vous demanderons de bien vous laver les mains et de porter, naturellement, votre couvre-visage. Considérant que les horaires des employés risque de varier, n'hésitez pas à communiquer avec différents départements si vous n'arrivez pas à rejoindre la personne concernée par votre besoin.

Ma Chambre : 514-287-9511

Soutien communautaire: # 225/226

Entretien et réparation : #230 (boîte vocale)

Administration : #221/222

### Au cas où...

Sachez que si vous n'avez toujours pas de couvre-visage, vous êtes en retard sur la parade ! Par contre, sachez que nous en avons encore quelques uns à distribuer aux locataires de l'organisme et ce, gratuitement. Ne vous gênez surtout pas, ceux-ci ont été donnés justement pour faciliter l'accès à ces outils essentiels pour notre population de membres. Le couvre-visage reste l'outil le plus utile et le plus efficace pour lutter contre la propagation du virus. Il est primordial que vous en ayez en main et que vous les laviez régulièrement.

Nous avons aussi procédé à l'installation de distributrices de solution antiseptique, à l'entrée de tout les bâtiments de Ma Chambre. SVP, assurez-vous de vous laver les mains en arrivant et en quittant les maisons.

Merci.

## Couvre-feu

Alors que nous nous attendions à une série de mesures restrictives dans l'ensemble des secteurs socioprofessionnels au Québec, le gouvernement y est plutôt allé d'une mesure ayant comme but principal de frapper l'imaginaire et de passer un message clair sur la gravité de la situation : le couvre-feu. Même si nous nous doutons que la majorité d'entre vous savez déjà à quoi vous en tenir, nous voulons être certain que vous soyez toutes et tous au courant de la situation.

À partir de samedi, le 8 janvier 2021, un couvre-feu sera instauré sur l'ensemble du territoire québécois. C'est donc dire qu'à partir de cette date, il nous sera impossible de circuler dans les rues et ce, après 20h. Ce couvre-feu sera en place, minimalement, jusqu'au 8 février 2021. D'ailleurs, pour faciliter ce concept, il est important que vous sachiez que tout les commerces, même essentiels, devront fermer à 19h30. C'est donc dire que les dépanneurs fermeront à cette heure.

Il existe toutefois certaines exceptions. Les personnes qui ont des emplois essentiels et qui doivent travailler après 20h auront le droit de circuler. De plus, les pharmacies resteront ouvertes et vous aurez le droit de vous y rendre pour vous procurer des médicaments (raisons essentielles seulement). De plus, naturellement, les déplacements pour vous rendre à l'hôpital sont toujours permis.

Nous vous demandons d'être particulièrement vigilants, parce que les amendes pour les contrevenants seront très salées. Lors de la conférence de presse, le premier ministre a parlé de contraventions pouvant aller de 1000\$ jusqu'à 6000\$ ! Même si les responsables « font confiance aux jugements des policiers » pour faire preuve de gros bon sens, nous préférons vous inviter à être stricts dans votre respect du couvre-feu. Plusieurs zones grises restent nébuleuses. Il ne semble pas clair, par exemple, de savoir si vous aurez le droit ou non d'aller griller une cigarette dehors. Alors que la ministre nous annonce que oui, se le sera, les communiqués gouvernementaux, eux, sont claires, il ne sera pas permis de le faire. Dans cette situation, et sachant qu'il peut arriver aux policiers de faire preuve de profilage social, nous préférons vous demander de faire preuve de prudence et d'éviter complètement de sortir après 20h.

Cette situation est très contraignante, nous le savons, mais nous ne pouvons qu'espérer que cette mesure ait un résultat concret sur le nombre de cas qui, malheureusement, ne fait qu'augmenter actuellement.

## Quelques infos en rafales

**Est-il permis de se déplacer entre les régions ?**

Oui, mais c'est fortement déconseillé.

**Sera-t-il possible d'aller visiter un conjoint(e) entre 20h et 5h ?**

Non.

**Qu'est-ce qu'un déplacement essentiel ?**

En gros, ceux requis pour le travail, des raisons familiales ou des visites humanitaires.

**Les commerces essentiels sont-ils concernés ?**

Oui, tout les commerces devront fermés. Les seules exceptions sont les pharmacies et les stations-services.

**Qu'en est-il pour les restaurants ?**

La cueillette de repas pour emporter devra cesser à 19h30, mais les services de livraison sont autorisés à maintenir leurs activités après 20h.

**Pouvons-nous toujours nous rencontrer en groupe à l'extérieur ?**

Non. Même si elles sont à l'extérieur, les rencontres entre les individus de « bulles différentes » sont interdites

**Est-ce qu'une personne seule peut se greffer à une bulle familiale ?**

Non.

**Est-ce que quelqu'un peut encore venir faire le ménage chez moi ?**

Oui, à condition de porter un masque et maintenir une distance de 2m.

**Est-ce que je peux toujours recevoir des visiteurs essentiels (infirmière, travailleurs sociaux, etc.) ?**

Oui, à condition de porter un masque et maintenir une distance de 2m.

**En tant que personne seule, puis-je encore recevoir un/une visiteurs à la maison ?**

Oui, à condition de porter un masque et maintenir une distance de 2m. Il est fortement recommandé que cette visite soit toujours effectuée par la même personne



## Cohabitation

Nous savons que les prochaines semaines (voir les prochains mois) seront difficiles pour tout le monde. Elles le seront aussi, surtout, pour les personnes en situation d'itinérance. Nous savons aussi qu'une grande partie de la population de locataires de Ma Chambre ont fréquenté ou fréquenté encore, de près ou de loin, des personnes en situation d'itinérance ou dont la situation résidentielle est très précaire. Même si la situation semble invivable, même si vos intentions pourraient être nobles, même si vous pensez prendre vos précautions, nous vous demandons formellement de respecter le règlement d'immeuble stipulant que : toute cohabitation est interdite dans les maisons de Ma Chambre.

Nous remarquons depuis quelques temps que certains locataires laissent certaines personnes dormir dans leur logement ou encore dans les salles de bain communes de maisons. Nous comprenons qu'il peut être difficile de refuser de donner un coup de main à nos connaissances, surtout en ces temps difficiles, mais nous nous devons de nous concentrer sur notre petit groupe actuellement, plutôt que d'essayer de venir en aide aux autres, au détriment de la sécurité de nos locataires. Il en va de notre santé à toutes et tous, nous comptons sur vous.

## De grâce...

SVP, mesdames, messieurs, portez vos couvre-visage lorsque vous circulez dans les espaces communs de la maison. Afin d'assurer la sécurité des locataires et des employés qui devront circuler dans les immeubles, il est de votre devoir de respecter cette demande.

Même si « c'est juste pour deux secondes le temps de sortir du bloc », même si « c'est juste pour aller faire du lavage », même si « vous ne croyez pas à ça, vous, le virus », même si..., même si....

Plusieurs de nos locataires ont la santé fragile et ce n'est qu'une preuve de respect que de mettre toutes les chances de notre côté pour éviter que qui que ce soit, contracte le virus.

Mettez vos couvre-visage un point, c'est tout !

Merci.

## En cas d'éclosion...

Si vous deviez développer des symptômes liés à la COVID-19, nous vous demandons d'aller vous faire tester le plus rapidement possible. Une fois les tests effectués, nous vous demandons de rester chez vous jusqu'à l'obtention du résultat.

Si le résultat est positif, nous vous demandons de nous en informer le plus rapidement possible.

Bien que nous ne divulguerons pas votre identité, nous serons obligés de mentionner à l'ensemble des résidents de l'immeuble qu'un cas positif à été déclaré dans l'immeuble.

Nous vous demandons de respecter la quarantaine prescrite pas la santé publique à la lettre ! Nous ferons notre possible pour vous aider à traverser cette épreuve dans la mesure du possible et ce, tant au niveau psychologique que concret, par exemple, en vous soutenant dans vos courses et autres besoins de base.

En espérant pouvoir compter sur vous.

## Santé mentale

Au risque de nous répéter, la situation est grave et sérieuse. Par contre, il est important de relativiser les choses et de s'aérer l'esprit afin de ne pas tomber dans la panique. La panique n'est jamais une solution optimale en situation de crise et n'apporte pratiquement jamais des résultats positifs. Nous vous invitons donc à prendre soin de vous au maximum, à prendre des marches, à aller vous promener (seul) dans un parc, à bien manger, à vous reposer, etc. Surtout, de vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler plutôt que sur ce qui ne vous appartient pas et ce sur quoi vous n'avez pas le contrôle.

Nous savons que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais sachez que nous sommes avec vous dans ce chaos qui nous frappe depuis maintenant bientôt un an. N'hésitez pas à nous appeler, à nous dire que vous avez besoin de ventiler. Il nous fera toujours plaisir de prendre le temps avec vous. Pour les urgences, voici quelques lignes d'écoute qui valent la peine de garder en main.

### **Centres de crise**

Tracom : 514-483-3033

Transit : 514-282-7753

### **Lignes d'écoute**

Face à face : 514-934-4546 (9h à 17h)

Le havre : 514-982-0333 (9h à 17h)

Écoute entraide : 1855-365-4463 (9h à 22h)

Multi écoute : 514-378-3430 (24h/7)

Suicide action Mtl : 1866-277-3553 (24h/7)

Tel aide : 514-9351101 (24h/7)

Tel aînés : 514-353-2462 (10h à 22h)