



Mise à jour 26 février 2021

Nous savons que vous vivez une situation préoccupante en lien avec la situation de la COVID-19 en cours dans votre milieu de travail. Nous avons le souci de vous informer, de vous accompagner et de vous outiller adéquatement, et ce, le plus rapidement possible. Le présent aide-mémoire<sup>1</sup> a d'ailleurs été élaboré dans cette optique et rassemble en un même lieu une grande quantité d'information utile dans le contexte actuel.

---

## Lignes téléphoniques

Vous trouverez à la dernière page du document l'ensemble des lignes téléphoniques mises à votre disposition pour répondre à vos différentes questions.

---

## Employé – quoi faire en cas de symptômes?

Quoi faire en cas de symptômes? Vous avez des symptômes s'apparentant à la COVID-19? Une personne avec qui vous cohabitez (conjoint, enfant) présente des symptômes? Une personne avec qui vous cohabitez est déclarée positive ou a été en contact avec une personne déclarée positive à la COVID-19? Pour connaître la marche à suivre dans ces différentes situations, référez-vous à l'outil d'Aide à la décision en cas de symptômes.

[Consulter et imprimer l'outil Aide à la décision – présence de symptômes](#)

---

## Enquête épidémiologique

Une enquête épidémiologique est effectuée par la Direction de santé publique pour **chaque** personne qui reçoit un résultat **positif** à la COVID-19. L'enquête permet de retrouver l'ensemble des individus ayant été en contact avec la personne testée positive. Tous les individus ciblés sont contactés et des recommandations sont émises en fonction du niveau de risque d'exposition de chacun.

---

## Quoi faire si... je suis en contact avec une personne atteinte de la COVID-19

Si vous prenez soin d'une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19, suivez les conseils indiqués [ici](#) pour vous protéger vous-même ainsi que les autres membres de votre ménage et de votre collectivité.

---

## Quoi faire si... je suis en isolement à la maison

Vous isoler signifie rester à la maison lorsque vous êtes atteint de la maladie à coronavirus (COVID-19) et éviter tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie aux membres de votre famille et de votre communauté. Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19, veuillez prendre les mesures identifiées dans [ce document](#).

---

## Quoi faire si... je suis en attente d'un résultat

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes. Pour consulter le document, [cliquer ici](#).

---

<sup>1</sup> Ce document est un outil évolutif et sera bonifié lorsque l'évolution de la situation le requiert.

# AIDE-MÉMOIRE



## Critères d'admissibilité hébergement

Il est possible de bénéficier d'hébergement dans un complexe hôtelier à proximité de votre domicile. Nous vous invitons à en discuter avec votre gestionnaire qui pourra vous éclairer sur la marche à suivre.

---

## Aide-mémoire | Consignes et conseils pour les travailleurs de la santé

Pour consulter l'aide-mémoire des consignes et conseils pour les travailleurs de la santé, [cliquer ici](#). Vous trouverez davantage d'informations sur :

- Les bonnes pratiques : manipulation de mon uniforme de travail.
- Les mesures de distanciation physique.
- Étiquette respiratoire et autres conseils.

---

## Covoiturage

Comme la distance de 2 mètres à l'intérieur d'un véhicule est difficile à respecter, il est déconseillé de faire du covoiturage avec une personne qui n'habite pas à la même adresse que la nôtre pour se déplacer vers le lieu de travail.

Si d'autres options ne sont pas disponibles, il est alors préférable que le passager soit assis à l'arrière du véhicule. Aussi, il est important de respecter les consignes sanitaires pour tous, de ne pas s'échanger d'objets et de veiller à la désinfection des surfaces touchées par le passager après la journée de travail. Le port du couvre-visage, aussi appelé masque artisanal, est fortement recommandé lorsque la distanciation physique de 2 mètres n'est pas possible. Si vous devez faire du covoiturage, privilégiez que ce soit toujours la même personne et réduisez au minimum le nombre de personnes dans la voiture.

---

## Activités sociales | Rassemblement, sortie dans ma communauté, etc.

Nous reconnaissons que la situation est difficile et modifie vos plans à différents niveaux. Nous faisons néanmoins appel à votre collaboration et à votre vigilance afin de limiter au maximum vos déplacements, vos sorties et vos rencontres.

Si nécessaire, et que cela ne peut être reporté, continuez d'appliquer les mesures prescrites (port du masque, hygiène des mains, distanciation physique, etc.).

---

## Mobilité entre régions | Visite à la maison

**Il est demandé d'éviter les contacts sociaux non nécessaires, par exemple les rassemblements en famille ou entre amis, les mariages, etc.**

**Palier rouge :** déplacements interrégionaux non recommandés vers une zone verte, jaune ou orange et à l'extérieur du Québec (sauf déplacements essentiels, étudiants, travailleurs, garde partagée, transport de marchandise). Visite interdite sauf :

- un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est recommandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux) ;
- proches aidants ;
- personnes offrant service ou soutien ;
- main-d'œuvre pour travaux prévus.

# AIDE-MÉMOIRE

Si vous êtes en attente d'un résultat d'un test de dépistage, il est fortement recommandé d'attendre le résultat de celui-ci avant d'admettre des gens chez vous.

---

## Où s'informer

Site Web du gouvernement du Québec : [quebec.ca](http://quebec.ca)

Page Facebook de François Legault : [voir ici](#)

Site Web du CIUSSS : [santesaglac.gouv.qc.ca](http://santesaglac.gouv.qc.ca)

Page Facebook du CIUSSS du Saguenay–Lac-Saint-Jean : [voir ici](#)

---

## Différents outils

Le Guide autosoins a pour but d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions possibles pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie.

[Cliquer ici pour télécharger le Guide autosoins](#)

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

[Cliquer ici pour télécharger l'outil Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.](#)

Différents outils sont également disponibles sur le site web du CIUSSS afin de faire face aux différentes problématiques d'ordre psychologique ou social liées au contexte actuel. Que ce soit **si vous éprouvez des difficultés relationnelles, économiques, sociales** en raison du contexte de pandémie, **si vous êtes en deuil en raison de la pandémie** ou pour savoir **comment parler aux enfants** de la COVID-19 et les aider à gérer leur stress dû à la situation.

[Cliquer ici pour accéder à la section Santé mentale du site web du CIUSSS.](#)

---

## Vaccination contre la COVID-19

### Option # 1 :

- Adresser vos questions concernant la vaccination. Des conseillères en soins infirmiers ou des infirmières cliniciennes sauront vous répondre.
  - Exemple : perspectives cliniques, manifestations cliniques inhabituelles, etc.

### Option # 2 :

- Reporter votre rendez-vous de vaccination.
- N.B. : Aucun rendez-vous ne peut être pris sur cette ligne.

**418 681-0975**

7 jours sur 7, de 8 h à 16 h

ou par courriel à l'adresse suivante: [02.ciuss.vaccination.covid19@sss.gouv.qc.ca](mailto:02.ciuss.vaccination.covid19@sss.gouv.qc.ca)

# AIDE-MÉMOIRE



Si vous avez des préoccupations concernant des symptômes apparus après la vaccination, veuillez vous adresser au Guichet d'accès unique pour les employés, gestionnaires et médecins. Vous trouverez l'information ci-dessous.

---

## Guichet d'accès unique

- Si vous êtes un employé, un gestionnaire ou un médecin du CIUSSS, adresser vos interrogations si vous êtes symptomatique, diagnostiqué positif ou suivi dans le cadre d'une enquête épidémiologique.
- Obtenir un rendez-vous pour un test de dépistage, si la situation le requiert.
- Si vous éprouvez des symptômes après avoir reçu le vaccin contre la COVID-19, adresser vos questions et inquiétudes.

**1 833 814-7459, #1**

Tous les jours : 7 h à 18 h

---

## Info-gestion

- Comme gestionnaire, adresser vos questions entourant la situation actuelle.

**1 833 814-7459, #2**

Lundi au vendredi : 8 h à 18 h  
Samedi et dimanche : 8 h à 16 h

---

## Programme d'aide aux employés (PAE)

- Partager une situation personnelle ou professionnelle difficile.
- Discuter d'une situation d'ordre psychologique ou social dû au contexte actuel.
- Se confier à un professionnel de la santé en toute confidentialité et gratuitement.

**418 690-2168**

Lundi au vendredi : 8 h à 16 h

---

## Support informatique CIUSSS

- Parler avec un conseiller du CIUSSS pour obtenir du soutien informatique dans une installation de la région.

À partir d'un téléphone d'une installation >

**#2646**

> Lundi au vendredi : 8 h à 16 h

Pour un appel de l'externe >

**Numéro de l'installation  
suivi du #2646**

> Lundi au vendredi : 8 h à 16 h

---

## Support informatique MSSS

- Obtenir du support pour les outils de télétravail (jetons de télé-accès) de la Direction générale des technologies de l'information (DGTI) du MSSS.

**1 833 534-0158**

> Lundi au vendredi : 8 h à 16 h

# AIDE-MÉMOIRE



## Information sur le coronavirus (COVID-19) pour le Québec

- Savoir s'il est nécessaire de passer un test de dépistage et où aller.
- Trouver une ressource si vous êtes inquiet.

**1 877 644-4545**

OU

**418 644-4545**

Lundi au vendredi : 8 h à 18 h

## Ligne Population et Partenaires

- Comme usager diagnostiqué positif, identifié comme contact d'un cas positif ou en attente d'un résultat de test de dépistage depuis plus de 5 jours, adresser des questions ou demander son résultat.
- Comme responsable d'une organisation (milieu communautaire, économique, politique ou municipal), adresser des interrogations sur les mesures et le contexte actuel.
- Comme professionnel de la santé, adresser des interrogations cliniques.

**1 833 704-0533**

Tous les jours : de 8 h à 20 h

## Information pour les femmes enceintes

- Adresser vos interrogations et préoccupations liées à la grossesse (habitudes de vie, préparation à l'accouchement, allaitement et alimentation de l'enfant, adaptation à la parentalité).

**1 833 612-0617**

Lundi au vendredi : 8 h à 16 h

## Info-Santé / Info-Social

- Adresser vos interrogations en lien avec un problème de santé non urgent, un problème psychosocial ou toute situation difficile.

**811** OPTION 1 :

Pour parler avec une infirmière qualifiée du service Info-Santé

**811** OPTION 2 :

Pour parler avec un intervenant psychosocial du service Info-Social

> 24 heures par jour,  
7 jours par semaine

## La minute de douceur

Pour les personnes socialement isolées, recevoir un appel afin de rendre la situation plus douce et échanger pendant quelques minutes avec un bénévole.

### CHICOUTIMI

(Centre d'action bénévole de Chicoutimi)

**418 543-6639**  
poste 106

### JONQUIÈRE

(Centre d'action bénévole de Jonquière)

**418 542-1625**  
poste 4

### LA BAIE

(Centre d'action bénévole Soif de Vivre)

**418 544-9235**

### ALMA

(Centre d'action bénévole du Lac)

**418 662-5188**

### DOLBEAU-MISTASSINI

(Centre d'action bénévole Maria-Chapdelaine)

**418 276-1211**

### SAINT-FÉLICIEN ET ROBERVAL

(Centre d'action bénévole Domaine-du-Roy)

**418 679-1712**