

COVID-19

Lundi 16 mars 2020

Le service des délégués sociaux de votre syndicat vous transmet quelques informations pour vous aider dans votre quotidien en cette période exceptionnelle d'isolement et de solidarité.

Nous vous rappelons que si vous avez besoin d'aide immédiate urgente, communiquez avec le 911.

Pour toutes autres questions, nous vous invitons à laisser un message au syndicat, un délégué social donnera suite à votre demande dans les plus brefs délais.

Par courriel : spplrn@spplrn.org ou par téléphone : 450 434 2006

LE numéro (sans-frais) à retenir pour toutes informations

1 877 644 4545

Gouvernement du Québec :

Lien Covid-19, mis à jour quotidiennement.

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Conciliation famille-travail :

Les services de garde d'urgence en milieu scolaire sont réservés aux enfants du personnel du réseau de la santé et des réseaux offrant des services essentiels (services policiers, ambulanciers, d'incendies, etc.). Ces services sont aussi disponibles pour le personnel appelé à assurer le service de garde d'urgence en milieu scolaire.

Vous pouvez vous y inscrire si vous êtes concernés en cliquant sur le lien suivant :

https://formulaires.education.gouv.qc.ca/dev_ti/service_garde_etablissements_hospitaliers/fr

70 ans et plus :

Nos parents, grands-parents sont les plus à risque d'avoir des complications liées au COVID-19.

Voici quelques pistes d'entraide :

- Faire les courses pour les personnes vulnérables ;
- Prescriptions : Les pharmaciens offrent un service de renouvellement des prescriptions jusqu'à 30 jours. En communiquant avec la pharmacie pour pouvez faire préparer les prescriptions et livrer à domicile (lorsque cela est possible) ;
- Les téléphoner plutôt que de leur rendre visite.

Alimentation :

Faire son épicerie en ligne :

- [Métro.ca](#)
- [IGA](#)
- [MAXI](#)
- [Provigo](#)

Fournisseurs internet :

Bell :

Aucuns frais d'utilisation excédentaire ne seront facturés aux clients Internet résidentiels jusqu'au 30 avril. Cette mesure sera appliquée automatiquement. Aucune action n'est requise de la part des clients.

Vidéotron :

Vidéotron annonce qu'elle suspend dès maintenant, et ce, jusqu'au 31 mars, les plafonds de données (frais d'usage) sur tous les forfaits Internet résidentiels et affaires de ses clients actuels. Cette mesure sera appliquée automatiquement, il n'est donc pas nécessaire de contacter Vidéotron pour s'en prévaloir.

Finances et consommation :

- Utiliser les services en ligne de vos institutions financières pour vos transactions ;
- Favoriser les virements interac ;
- La majorité des magasins offrent la possibilité de faire les achats en ligne. Nous vous invitons à visiter le site de vos boutiques préférées tout en favorisant les boutiques locales.

Santé physique et mentale :

Il est important de maintenir son équilibre physique et mental surtout en cette période.

Quelques rappels de ce que vous pouvez faire:

- Prendre des marches;
- Entraînement à domicile;
- Yoga;
- Méditation;
- Écouter de la musique;
- Visite virtuelle des musées internationaux, en cliquant : <https://foulecity.com/top-5-visites-virtuelles-de-musees/>
- Lecture;
- À vous de compléter la liste avec vos passe-temps préférés 😊

Prenez soin de vous, soyons solidaires!

Vos délégués sociaux du SPPLRN