

Ensemble Ça va bien aller



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Conseil
régional
FTQ
QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES



Le bulletin d'information du réseau régional des déléguées et délégués sociaux
en temps de la Covid 19

26 mars 2020

Une crise, une devise

C'est sous ce nouveau titre temporaire que le bulletin sera produit pendant la période extraordinaire que nous vivons tous.

Je tenterai de placer du contenu pertinent pour le réseau et aussi d'autres informations pouvant être pertinentes en lien avec le travail.

Ce numéro sera surtout un résumé des derniers envois courriel que vous avez reçu.

Si vous avez des articles et des informations à me communiquer, n'hésitez pas.

Bonne lecture et ENSEMBLE, ÇA VA BIEN ALLER!

Steeve

ON SE PROTÈGE!



Québec.ca/coronavirus
Sans frais : 1 877 644-4545

La page de la FTQ sur la crise du coronavirus : mise à jour quotidiennement

<https://ftq.qc.ca/mises-a-jour-covid-19/>

Une belle section sur l'entraide à consulter sous cette image :



Le réseau en mode ENTRAIDE

Restez en contact avec vos structures syndicales, vos exécutifs, vos collègues du mieux que vous le pouvez. Soyez prêt à soutenir, à les écouter et référer au besoin.

En cas de débordement pour votre entraide ou vos références pour vos milieux :

Les cellules d'écoute :

Merci à tous celles et ceux qui se sont portés volontaires.

Des professionnels de commissions scolaires (TS) vont en faire partie. Bravo à la solidarité!

Le fonctionnement :

Principe du guichet unique : vous appelez, vous allez être référé vers une personne contact.

Le réseau 418-622-4911

Le coordonnateur 418-209-4911 message ou texto

Courriel : spoulin@ftq.qc.ca

Si d'autres personnes veulent s'ajouter, n'hésitez pas!

Des documents de référence (à télécharger)

- Le guide d'autosoins du gouvernement : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf>

Pensée

La patience, ce n'est pas de résister jusqu'à exploser d'un seul coup. La patience, c'est l'art de se libérer des charges émotionnelles inécessaires pour rester en paix.

Auteur inconnu

La prestation canadienne d'urgence

Voici des premières informations , sous toutes réserves, que j'ai reçu ce matin de la FTQ concernant cette aide annoncée hier par le gouvernement du Canada.

Veillez également consultez vos syndicats respectifs pour plus de détails et les démarches à suivre

La nouvelle Prestation canadienne d'urgence

Le gouvernement canadien offre une prestation imposable de 2000\$ par mois pendant 4 mois au maximum.

Les personnes admissibles :

- o les travailleurs qui doivent cesser de travailler en raison de la COVID-19 et qui n'ont pas accès à un congé payé ou à une autre forme de soutien du revenu;
- o les salariés et travailleurs autonomes, y compris les travailleurs à contrat, qui ne seraient pas admissibles par ailleurs à l'assurance-emploi.
- o les parents travailleurs qui doivent rester à la maison sans salaire pour s'occuper d'enfants qui sont malades ou qui ont besoin de soins supplémentaires en raison des fermetures d'écoles et de garderies (incluant ceux et celles qui ont droit aux prestations de maladie);
- o les travailleurs qui sont malades, qui sont mis en quarantaine ou qui prennent soin d'une personne malade atteinte de la COVID-19 (donc ceux et celles qui ont droits aux prestations de maladie);

les travailleurs qui ont encore leur emploi, mais qui ne sont pas payés parce qu'il n'y a pas suffisamment de travail en ce moment et que leur employeur leur a demandé de ne pas venir travailler (donc ceux et celles en mise à pied qui ont droit aux prestations régulières);

Pour bénéficier de la PCU, Il faut avoir gagné au moins 5000 \$ en 2019 ou au cours des 12 derniers mois, quelle que soit la source légale de revenus. Les étudiants peuvent en bénéficier s'ils sont âgés de 15 ans et plus et qu'ils ont gagné au moins 5000 \$ l'année précédente, même s'ils habitent chez leurs parents.

Dans les faits, le programme est divisé par tranches de quatre semaines. Pour bénéficier de la PCU, il faudra démontrer qu'on ne touche absolument aucun revenu pendant une période minimale de 14 jours consécutifs à l'intérieur de chaque tranche de quatre semaines. En somme, la PCU offre 2000\$ pour chaque tranche de 4 semaines, donc 500\$ par semaine.

Suite à la page 4

Suite de la page 3

Vous avez droit aux 2000 \$, même si votre conjoint ou conjointe a encore son salaire.

Ceux qui sont sur le Régime québécois d'assurance parentale dont le congé achève et dont l'employeur a fermé ses portes à cause de la COVID-19 ont droit au 2000\$.

Les citoyens étrangers qui ont obtenu un Programme vacances-travail (PVT) sont admissibles.

Pour ceux et celles qui non pas droit aux prestations d'assurance-emploi

Un guichet unique devrait être mis en ligne à compter du 6 avril. Les personnes doivent aller s'enregistrer sur ce guichet unique et ils recevront les prestations de 500\$ par semaine pendant 16 semaines au maximum.

Pour ceux et celles qui ont droit à l'assurance-emploi et qui ont fait une demande depuis le 15 mars

Leur demande sera acheminé automatiquement vers l'Agence du revenu du Canada qui s'occupera de leur verser la PCU. Advenant qu'une personne n'ait pas retrouvé son emploi à la fin des 4 tranches de 4 semaines, elle pourra reprendre sa demande de prestations d'assurance-emploi. Sous toutes réserves, la période de 16 semaines devrait être considérée comme une pause de la période de prestation.

Pour ceux et celles qui ont fait une demande de prestations avant le 15 mars

Ils continuent de recevoir leurs prestations et ne devraient pas présenter une de demande de PCU. Si leurs prestations prennent fin avant le 3 octobre 2020, elles peuvent présenter une demande de PCU une fois que leurs prestations d'assurance-emploi prennent fin, s'ils ne sont pas en mesure de retourner au travail à cause de la Covid-19.

Sur Facebook

Un groupe de solidarité organisé par la FTQ:

FTQ Solidarité COVID 19

Informations/ références pour les DS Québec et Chaudière-Appalaches

- Site de la FTQ pour la crise, infos de toutes sortes, gouvernements, syndicats, relation de travail, soutien, etc
 - <https://ftq.qc.ca/mises-a-jour-covid-19/>
- Les sites gouvernementaux de référence pour le public et les voyageurs
 - Gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
 - Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- La ligne 211 avec site internet pour consulter base de données avant d'appeler :
 Pour Québec et Chaudière-Appalaches : [http—www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)
- Centre de crise de Québec : 418-688-4240
- Ordre des psychologues pour avoir une référence :
<https://www.ordrepsy.qc.ca/>
- Le site d'Éducaloi pour plein d'informations sur divers sujets :
<https://www.educaloi.qc.ca/covid-19>
- 1-866-appelle
- J'ai un site sur la violence conjugale dans ma région : www.violenceinfo.com
- Voyage.gc.ca
- <https://www.banquesalimentaires.org/>
- Assurance-emploi : www.canada.ca/ae

MALADIE À CORONAVIRUS COVID-19

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie.
Comment le soutenir ?

Comme les adultes, les enfants peuvent vivre des inquiétudes dans un contexte de pandémie, c'est-à-dire lorsqu'une maladie se propage à l'échelle mondiale. Le fait qu'ils ne comprennent pas toujours l'information qui circule ou qu'ils l'interprètent selon leur niveau de développement peut leur faire vivre du stress et provoquer chez eux diverses réactions.

Les réactions de stress varient d'un enfant à l'autre et peuvent être influencées par l'âge, le niveau de développement, le tempérament et la personnalité de l'enfant, ainsi que par les réactions de l'entourage.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon enfant ?

Jeunes enfants

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement acquis le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à la situation. Ils réagissent souvent davantage aux stress que vit le parent. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester sur le plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.

Manifestations possibles	Que faire ?	
	Enfants 1 à 5 ans	Enfants 6 à 11 ans
Difficultés de sommeil ; Inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions) ; Plaintes physiques (maux de ventre) ; Comportement plus agité (contestation) ; Régression (fait pipi au lit) ; Refus d'aller à la garderie/l'école.	Soyez patient, réconfortez-le avec des mots qu'il comprend et surtout avec des gestes affectueux. Amenez-le à s'exprimer à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Expliquer la situation en termes simples : « Le coronavirus, c'est un peu comme la grippe que papa a eue l'autre jour. Pour ne pas l'attraper, tu peux te laver les mains souvent comme papa et maman le font. » Enseignez-lui les consignes d'hygiène.	S'il dit qu'il a peur, ne vous moquez pas de lui. Dites-lui que c'est normal d'avoir peur et que ça vous arrive aussi. Informez-le dans des termes simples : « Le coronavirus, c'est une grosse grippe ; une pandémie, c'est quand il y a plusieurs personnes qui peuvent l'attraper en même temps dans plusieurs pays. » Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures. Rassurez-le, dites-lui que vous êtes là pour lui, que vous ferez tout pour le protéger. Expliquez-lui que plusieurs personnes travaillent très fort pour assurer la sécurité de la population et citez des exemples : le gouvernement, les médecins, les chercheurs, etc.



Coronavirus COVID-19

Consignes à suivre pour l'isolement à la maison Personne sous investigation

Vous pourrez reprendre vos activités régulières lorsque le médecin vous l'indiquera.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE ou à la garderie, ni dans aucun endroit public.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Reportez tout rendez-vous médical non urgent.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison. Idéalement, seules les personnes ayant déjà été exposées au domicile et vos aidants naturels peuvent rester dans la maison.
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
- Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est uniquement réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
- Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison en ouvrant une fenêtre, surtout dans les espaces communs (si la température ou la météo le permet).



Portez un masque

- Il est recommandé de porter un masque quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous. Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque, les autres personnes présentes devraient en porter un.
- Si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales, contactez sans frais le [1 877 644-4545](tel:18776444545) en indiquant que vous êtes une personne sous investigation du COVID-19. L'infirmière pourra rejoindre la direction de santé publique.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.



Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus **COVID-19**

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

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. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime?

Selon le Multidictionnaire de la langue française, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Etc.

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments
- Etc.