

# Rester actif en période de Covid-19

Outil de réflexion destiné aux personnes de 60 ans et plus

On peut rester actif en temps de COVID-19, il faut toutefois choisir ses activités en diminuant le risque d'être en contact avec le virus.

**Allez-y avec modération** = diminuer la fréquence à laquelle on choisit de pratiquer l'activité, de réduire le nombre de personnes et la période de temps allouée. Privilégiez les activités à l'extérieur. Si l'activité se déroule à l'intérieur, assurez-vous que l'endroit soit bien ventilé.

**Palier 4 rouge**  
Alerte maximale en vigueur à Montréal

<p><b>Je prends l'air</b></p> 	<p><b>Quelqu'un vient chez moi</b></p> 	<p><b>Je sors prendre un café/ un repas</b></p> 	<p><b>Je fréquente les commerces et services</b></p> 	<p><b>J'utilise les transports</b></p> 
<p>Aller me promener seul (ou avec quelqu'un qui habite avec moi) dans un endroit peu achalandé</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Recevoir un colis d'un livreur Faire venir un ouvrier Recevoir un proche aidant</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Aller chercher un café ou un repas pour emporter et le consommer seul (ou avec une personne qui habite avec moi)</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Aller à l'épicerie, la pharmacie, la banque ou récupérer un livre à la bibliothèque de quartier (seul)</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Me déplacer à pied ou conduire ma voiture seul (ou avec quelqu'un qui habite avec moi)</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>
<p>Aller me promener dans un endroit peu achalandé avec un accompagnateur ou un petit groupe de personnes (8 ou moins)</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Recevoir une personne qui prodigue des soins: préposé du CLSC, soins de pieds, aide-ménagère, etc.</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Aller chercher un café et le boire assis sur un banc de parc avec une autre personne assise plus loin (2 m ou 6 pieds) *</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Aller dans un commerce qui a pignon sur rue avec un accompagnateur</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>	<p>Me déplacer en taxi ou en covoiturage</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>
<p>Aller faire du ski de fond dans un grand parc de Montréal seul ou avec un petit groupe (8 ou moins)</p> <p><b>Allez-y</b> ✓</p>	<p>Me joindre à une seule bulle familiale pour la période des Fêtes *</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>	<p>Aller chercher un repas pour emporter avec une autre personne et le manger à 2 m (ou 6 pieds) à l'extérieur *</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>	<p>Fréquenter un organisme qui fait des activités encadrées</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>	<p>Prendre les transports en commun hors des heures de pointe</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>
<p>Aller me promener dans un parc où il y a beaucoup de promeneurs seul ou avec un petit groupe (8 ou moins)</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>	<p>Recevoir ma famille ou des proches pendant les Fêtes malgré l'interdiction en vigueur</p> <p><b>À éviter</b> ✗</p>	<p>Aller chercher un repas pour emporter avec une autre personne et le manger à 2 m (ou 6 pieds) à l'intérieur *</p> <p><b>Allez-y avec modération</b> ✓</p>	<p>Fréquenter un centre commercial aux heures achalandées</p> <p><b>À éviter</b> ✗</p>	<p>Prendre les transports en commun aux heures de pointe</p> <p><b>À éviter</b> ✗</p>

\* autorisé si on habite seul

# Comment choisir ses activités?

## 1 Quelle est votre situation quant au risque de développer une forme grave de la COVID-19?

### Risque plus faible

- Moins de 70 ans et pas de maladie chronique \*

### Risque modéré

- Entre 70 et 80 ans et aucune maladie chronique

### Risque élevé

- Moins de 70 ans et plus de 2 maladies chroniques
- Entre 70 et 80 ans et > 1 maladie chronique

### Risque très élevé

- 80 et plus avec ou sans maladie chronique
- Démence (ou autre trouble neurocognitif)

\* Maladies chroniques considérées: diabète, maladies cardiaques, immunodéficience, obésité, trouble neurologique, tabagisme.

## 2 Avec qui faites-vous cette activité?

À quel point la personne (ou les personnes) avec qui vous ferez l'activité pourrait être plus facilement en contact avec le virus et vous le transmettre sans le savoir? Vous pouvez lorsque possible choisir les personnes selon ce critère. Par exemple:

### Moins de chance d'être en contact avec le virus:

- Vous serez seul(e) ou vous serez avec une personne qui habite avec vous
- Vous serez avec une personne qui fait du télétravail ou travaille seule, et respecte les consignes de santé publique

### Plus de risque d'être en contact avec le virus:

- Vous serez avec une personne qui travaille dans un hôpital, un CHSLD, une école ou une garderie
- Vous serez avec une personne qui ne respecte pas toujours les consignes de santé publique

## 3 Dans quelle mesure le virus circule-t-il dans votre région?

Au niveau d'alerte **ROUGE**, le virus circule beaucoup. Vous avez plus de chance d'être en contact avec le virus lors de vos activités.

## 4 Quels sont les bienfaits de cette activité pour vous?

Il est important de garder en tête que toute activité contribue à vous garder actif. Les activités permettent de garder la **forme physique, diminuer le stress, de passer du bon temps, de briser l'isolement.**

Le choix de faire une activité doit tenir compte du risque d'être en contact avec le virus et de développer des complications si vous attrapez la maladie. Cependant, les bienfaits que vous retirez de cette activité sont également à considérer.

Suivre en tout temps les consignes. Ne pas avoir peur de demander aux gens autour de vous de les respecter aussi:



Porter un couvre-visage



Se laver les mains



Garder une distance physique (2 m ou 6 pieds)



Bien aérer la pièce

**Le risque ZÉRO n'existe pas.** En cas de doute, cet outil ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé (514-644-4545 ou 811).

**Pour connaître les ressources de votre quartier, appelez au 211.**