



# GUIDE DES RESSOURCES DESTINÉES AUX INDIVIDUS

Si vous êtes affecté par la pandémie causée par la maladie à coronavirus (COVID-19), n'hésitez pas à bénéficier des services offerts par les organismes communautaires et les gouvernements provincial et fédéral.

Prenez note qu'en raison des mesures de santé et de sécurité émises par le gouvernement et la santé publique, une ou plusieurs de ces ressources pourraient modifier ou suspendre ses services.

## BOTTIN DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Les références ci-dessous vous permettront d'identifier les organismes communautaires disponibles pour vous soutenir à plusieurs niveaux :

- Services alimentaires
- Hébergement
- Centres d'écoute
- Employabilité
- Santé mentale
- Soutien aux aînés

Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil  
<https://www.cdcal.org/>

Arrondissement – Bottin des organismes partout au Québec  
<https://www.arrondissement.com/>

## RÉFÉRENCES UTILES

Liste des emplois et services essentiels  
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/services-de-garde-durgence/liste-emplois-et-services-essentiels/>



### Conseils psychologiques face au COVID-19

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public?fbclid=IwAR1x7jqONzyY4SukSsoRJIOrbFJrxNybzYpiAoZW5KlyrmBNd4IAj-2N2t0>

### Guide d'autosoins – COVID-19

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public?fbclid=IwAR1x7jqONzyY4SukSsoRJIOrbFJrxNybzYpiAoZW5KlyrmBNd4IAj-2N2t0>

### Outil d'autoévaluation des symptômes COVID-19

<https://ca.thrive.health/covid19/fr>

## SITES OFFICIELS DE RENSEIGNEMENTS

### Gouvernement du Québec

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

### Gouvernement du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

### Centre intégré de santé et de services sociaux Montérégie Centre

<https://santemonteregie.qc.ca/centre>

### Organisation mondiale de la santé

<https://www.who.int/fr>

## VOUS CROYEZ ÊTRE ATTEINT DE LA COVID-19 ?

Vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants ?

- Fièvre
- Toux
- Difficultés respiratoires

Contactez immédiatement le 1 877 644-4545

