

**From:** [SAC-COVID19 / ISC-COVID19 \(SAC/ISC\)](#)  
**Subject:** Social distancing | Éloignement social  
**Date:** March 22, 2020 6:26:38 PM

---

*{Le français suit}*

## **COVID-19 - Applying social distancing measures - March 22**

These reports are prepared by Indigenous Services Canada (ISC), and are aligned with guidance provided by the Public Health Agency of Canada. They provide the latest information on COVID-19, and how to access support to prevent and manage the virus.

### **Social distancing**

Social distancing is one of the most effective tools we have to prevent and manage the spread of COVID-19. We all have a role to play to prevent the spread of germs within our communities – to protect ourselves, our families, and those at higher risk. Social distancing means making changes in everyday routines in order to minimize close contact with others, including:

- avoiding crowded places
- avoiding non-essential community and cultural gatherings
- avoiding common greetings, such as handshakes
- limiting contact with people at higher risk (e.g. older adults and those with underlying health conditions)
- keeping a distance of at least 2 arms lengths (approximately 2 metres) from others, as much as possible

### **How individuals can practice social distancing**

- greet with a wave instead of a handshake, a kiss or a hug
- stay home as much as possible, including for meals and entertainment
- shop or take public transportation during off-peak hours
- conduct virtual meetings
- host virtual playdates for kids
- use technology to keep in touch with friends and family

If possible,

- use online shopping
- exercise at home or outside, while keeping a distance of at least 2 arms lengths from others
- work from home

Individuals need to:

- wash their hands often for at least 20 seconds and avoid touching their face with unwashed hands
- cough or sneeze into the bend of their arm
-

avoid touching surfaces people touch often

**If someone in your community is concerned they may have COVID-19, they should:**

- separate themselves from others as soon as they have symptoms
- if they are outside the home when a symptom develops, they should go home immediately and avoid taking public transit
- not go to work or school or attend gatherings
  
- stay home and follow the advice of their Public Health Authority, who may recommend self-isolation
- call ahead to a health care provider if they are ill and seeking medical attention

For more information: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397

**Managing COVID-19 in remote communities**

If there is a suspected case of COVID-19 in your community, that individual may receive medical advice to self-monitor, self-isolate, or isolate. More information on the differences between these terms is available through the [Government of Canada's website](#).

ISC encourages communities to reflect options for self-isolation in their pandemic plans, as appropriate for their community members. For example, repurposing existing infrastructure, such as community centers or schools, may be considered to provide a space for self-isolation for community members; or have a community plan for meal delivery to those in self-isolation.

ISC will continue to support communities to identify innovative options that can meet each community's unique needs in the updating and activation of community pandemic plans.

Should a community decide to wholly self-isolate by limiting travel in and out of the community, ISC will continue to provide support in accessing health services and ensure that there are proper protocols in place to safeguard the safety of the community members with respect to incoming healthcare staff; for example, by issuing mandatory self-screening of nurses before deployment. Private modes of transportation and accommodation can also be utilized for individuals at a higher risk (for example, pregnant women, the elderly, or those with underlying health conditions) needing access to medical services outside of their community, whether for treatment relating to COVID-19 or not.

-

**Canada's COVID-19 Economic Response Plan**

Canada's [COVID-19 Economic Response Plan](#) includes \$305 million for a new Indigenous Community Support Fund. Communities will be able to use this funding to proactively address immediate and emerging needs with regard to COVID-19 in their communities. Monies will be available in April. More information on how these funds will be made available to communities is forthcoming.

---

## COVID-19 – L'application de mesures d'éloignement social – le 22 mars

Ces rapports sont préparés par Services aux Autochtones Canada (SAC) et sont conformes aux directives fournies par l'Agence de la santé publique du Canada. Ils contiennent les renseignements les plus à jour sur la COVID-19 et sur la manière d'accéder au soutien pour prévenir et gérer le virus.

### **Éloignement social**

L'éloignement social est l'un des moyens les plus efficaces de prévenir et de gérer la propagation de la COVID-19. Nous avons tous un rôle à jouer pour prévenir la propagation des germes au sein de notre communauté afin de nous protéger nous-mêmes, ainsi que notre famille et les personnes les plus exposées. Pratiquer l'éloignement social, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, notamment :

- éviter les endroits très fréquentés
- éviter, reporter ou adapter les rassemblements communautaires et culturels non essentiels en ayant recours à d'autres moyens, comme la technologie, ou veiller à l'éloignement social de deux mètres entre les personnes;
- éviter les salutations d'usage, comme les accolades et les poignées de main;
- limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (p. ex. les aînés et les personnes ayant d'autres problèmes de santé);
- maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ deux mètres) avec les autres.

### **Comment les personnes peuvent-elles pratiquer l'éloignement social?**

- Saluez les gens d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade
- Restez à la maison autant que possible, y compris pour les repas et les loisirs
- Faites vos courses et utilisez les transports collectifs en dehors des heures de pointe
- Tenez des réunions virtuelles
- Organisez des séances de jeu virtuelles pour les enfants
- Utilisez des moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille

Si possible :

- faites vos achats en ligne;
- pratiquez une activité physique à la maison ou à l'extérieur, tout en maintenant autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras avec les autres;
- travaillez de la maison.

Tout le monde doit :

- se laver les mains fréquemment, pendant au moins 20 secondes, et éviter de se toucher le visage avec des mains non-lavées;
- tousser ou éternuer dans le creux de son coude;
- éviter de toucher les surfaces que les gens touchent couramment.

### **Si un membre de votre communauté craint d'avoir contracté la COVID-19, il doit :**

- s'isoler des autres dès qu'il présente des symptômes;
- retourner chez lui immédiatement en évitant les transports collectifs, s'il n'était pas à la maison lorsqu'un symptôme s'est déclaré;
- éviter de se rendre au travail, à l'école ou à des rassemblements;
- rester à la maison et suivre les consignes des autorités sanitaires, lesquelles pourraient recommander l'auto-isolement;
- communiquer avec un professionnel de la santé avant de se déplacer s'il est malade et souhaite recevoir des soins médicaux.

Pour en savoir plus : [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus) 1-833-784-4397

### **Comment gérer la pandémie de COVID-19 dans les collectivités éloignées**

Si l'on suspecte qu'il y a un cas de COVID-19 dans la collectivité, il se pourrait qu'on conseille à la personne touchée d'effectuer une auto-surveillance ou qu'elle se place en auto-isolement ou en isolement. Pour mieux comprendre la distinction entre ces termes, veuillez consulter le [site Web du gouvernement du Canada](#).

SAC encourage les dirigeants de collectivités à penser à d'autres solutions d'auto-isolement adaptées aux membres de leur collectivité qu'ils pourraient intégrer à leur plan de gestion des pandémies. Par exemple, des infrastructures existantes, comme des centres communautaires ou des écoles, peuvent être réaffectées dans le but d'offrir des espaces d'auto-isolement pour les membres de la collectivité, ou un plan communautaire de livraison de repas à domicile peut être mis en place à l'intention des personnes en auto-isolement.

SAC continuera de soutenir les collectivités afin de les aider à trouver d'autres solutions novatrices qui viendront répondre aux besoins uniques de chaque collectivité lorsqu'elles mettent à jour ou en application leur plan de gestion des pandémies.

Si une collectivité décide de mettre l'ensemble de sa population en auto-isolement en imposant des restrictions aux déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de ses limites géographiques, SAC continuera de lui fournir un soutien afin que ses membres puissent accéder aux soins de santé nécessaires. Par ailleurs, il veillera à ce que les protocoles adéquats soient en place pour protéger la sécurité des résidents en ce qui concerne le personnel des services de santé qui se rend dans la collectivité. Par exemple, il peut imposer aux infirmières l'obligation de se soumettre à une procédure d'auto-dépistage avant d'être déployées. Il est également possible d'avoir recours à des modes de transport privés et à des logements privés pour aider les personnes à risque élevé (p. ex. les personnes enceintes, âgées ou ayant des problèmes de santé sous-jacents) qui ont besoin de recevoir des services médicaux à l'extérieur de la collectivité, que ce soit pour traiter la COVID-19 ou une autre condition.

### **Plan d'intervention économique du Canada pour la COVID-19**

Le [Plan d'intervention économique du Canada pour répondre à la COVID-19](#) affecte 305 millions de dollars à un nouveau fonds de soutien aux communautés autochtones. Les communautés pourront

utiliser ce financement pour répondre de manière proactive aux besoins immédiats et émergents liés à la COVID-19, à mesure que ceux-ci se font sentir dans leurs communautés. Ces fonds seront accessibles en avril. De plus amples renseignements les manières dont ces fonds seront mis à la disposition des communautés seront communiqués prochainement.