

GUIDE D'AIDE POUR LES FRANCOPHONES DE LA RÉGION SUPÉRIEUR NORD

Pendant et après COVID-19



AVERTISSEMENT

Ce guide est uniquement à but informatif. Il a été créé dans le cadre d'une initiative financé par Nouveaux Horizons et ne sert en aucun cas de levier publicitaire pour les entreprises et les contenus qui y sont référencés. Le document est été mise à jour le 1er mars 2022. Le Club francophones du Lac supérieur a créé ce document afin de refléter les services disponibles dans sa région.

SOMMAIRE

- 1. Le coronavirus COVID-19**
- 2. Gare aux fraudes**
- 3. Information sur la technologie**
- 4. Utiliser votre banque en ligne**
- 5. Faire les courses**
- 6. Communiquer avec vos proches**
- 7. Divertissement**
- 8. Numéros de téléphone et sites Internet utiles**

1. COVID-19

Le coronavirus COVID-19 a créé une pandémie mondiale et la situation évolue continuellement. Pour la région Supérieur nord, les informations les plus à jour sont mises disponibles par le centre de santé Thunder Bay District Health Unit.

- Consultez : <https://www.tbdhu.com>
- Appelez :
Bureau de Marathon - [807-229-1820](tel:807-229-1820)
Bureau de Terrace Bay - [807-825-7770](tel:807-825-7770)

OU

- Visitez :
14 Hemlo Drive, Suite B, MARATHON
19 Hudson Drive, Suite 100, TERRACE BAY

Vaccins approuvé par Santé Canada contre la COVID-19

Vaccin Spikevax® de Moderna à type ARNm
Approuvé pour les personnes de 12 ans et plus

Vaccin Comirnaty® de Pfizer-BioNTech à type ARNm
Approuvé pour les personnes de 5 ans et plus

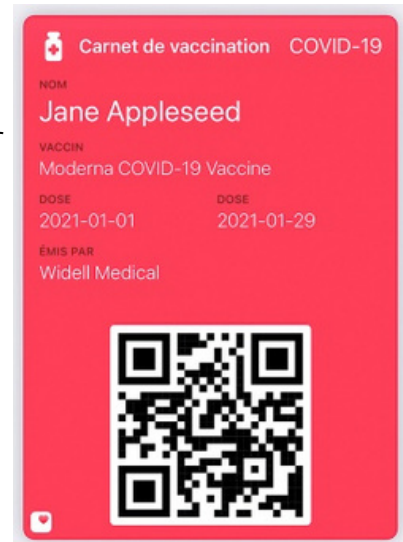
Vaccin Vaxzevria® d'AstraZeneca à base de vecteurs viraux
Approuvé pour les personnes de 18 ans et plus

Vaccin de Janssen à base de vecteurs viraux
Approuvé pour les personnes de 18 ans et plus

La politique en matière de preuve de vaccination en Ontario

À compter du 1er mars 2022, l'Ontario n'exige plus que les entreprises et les organismes vérifient la preuve de vaccination. Toutefois, les entreprises et les organismes peuvent choisir d'exiger une preuve de vaccination pour l'accès à leurs installations.

Les personnes peuvent également être tenues de présenter une preuve de vaccination lorsqu'elles voyagent à l'intérieur ou à l'extérieur du Canada. Vérifiez les exigences applicables à destination. Se faire vacciner est la meilleure façon de vous protéger, vous et vos proches, contre les graves conséquences de la COVID-19.



Les Ontariens peuvent imprimer ou télécharger leur certificat de vaccination avec un code QR unique à partir du portail provincial <https://covid-19.ontario.ca/obtenir-preuve/>. Ils et elles peuvent aussi appeler l'InfoCentre provincial pour la vaccination au 1-833-943-3900 pour demander qu'une copie soit envoyée par la poste.

Il y a des ressources disponibles en français au <https://www.tbdhu.com/ressourcesenfrançais>

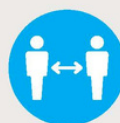


ARRÊTEZ LA TRANSMISSION de COVID-19

Six mesures pour à prendre ensemble
pour la sécurité de tous.



Restez chez vous si vous êtes malade. Faites un test de dépistage si vous présentez des symptômes ou pensez avoir été exposé au virus.



Pratiquer la distanciation physique et maintenir autant que possible une distance de 2 mètres avec les autres et éviter les endroits très fréquentés.



Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains.



Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude.



Nettoyer souvent les surfaces fréquemment touchées avec des nettoyants ménagers ou désinfectants.



Portez un masque au besoin.

Surveillez pour ces symptômes :

fièvre



toux



difficulté à respirer



2. Gare aux fraudes

La fraude, c'est quoi ?

C'est le fait de gagner la confiance d'un individu de façon malhonnête dans le but de lui vendre un bien ou un service, d'obtenir de l'argent ou un bien de valeur. Le fraudeur commet la fraude et la victime la subit.

Voici deux types de fraude :

- en personne,
- virtuelle.

La fraude en personne

La fraude en personne se produit lorsque vous interagissez directement avec le fraudeur, par exemple : le porte-à-porte pour la collecte de dons, les chèques contrefaits ou encore, la vente d'une œuvre d'art.

EXEMPLE : **Les chèques contrefaits**

Vous vendez votre tondeuse pour 500 \$. L'acheteur vous remet un chèque de 600 \$ « par erreur » et vous demande de lui remettre 100 \$ en argent afin de le compenser. Le lendemain, vous déposez le chèque, qui rebondit aussitôt. Vous n'avez donc pas été payé pour la tondeuse, en plus d'avoir déboursé 100 \$ à l'acheteur.

La fraude virtuelle

La fraude virtuelle inclut la fraude par internet, courriel, texto et les arnaques téléphoniques. Cette fraude est de plus en plus présente avec la technologie d'aujourd'hui.

EXEMPLES :

Le travail sur internet

Une offre d'emploi sur internet vous promet beaucoup d'argent pour faire du travail à domicile. Toutefois, avant de commencer, on vous demande d'acheter du matériel, un guide, un livre... Finalement, vous ne recevez rien de la compagnie, bien que vous ayez déjà déboursé des sommes exorbitantes pour obtenir l'emploi en question.

Le vol d'identité

On vous appelle pour vous annoncer que vous êtes l'heureux gagnant d'un voyage aux Caraïbes. On demande vos informations personnelles afin de vous faire parvenir votre prix. Vous ne vous êtes pourtant jamais inscrit à un tel concours.

Les fausses factures

Vous recevez par la poste une facture pour un abonnement à un magazine. Vous ne vous êtes pourtant jamais abonné. Vous tentez d'annuler l'abonnement et de régler cette facture. Hélas, vous continuez à recevoir des factures et on vous harcèle pour obtenir des paiements.

Malheureusement pas tout le monde est bien intentionné, même pendant les situations de pandémies.

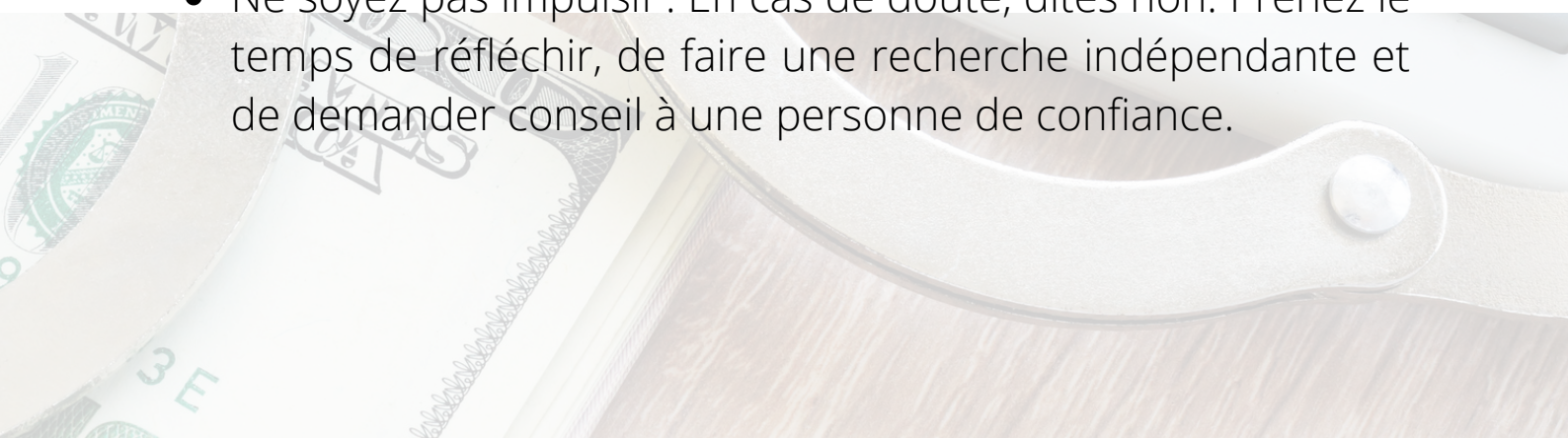
Exemples de fraudes qui ont circulé (plus d'infos sur le site du Centre anti-fraude du Canada) :

- Des textos de la Croix-Rouge offrant de vous envoyer des masques de protection gratuits. Ils vous invitent à cliquer sur un lien pour entrer votre carte de crédit afin de couvrir les frais d'envoi. Leur but est de se procurer de vos numéros de cartes de crédit.
- Courriel de mise à jour de l'Agence de santé publique du Canada pour vous tenir au courant des avancées de la pandémie en proposant de cliquer sur un lien.
- Le Premier ministre Justin Trudeau a annoncé des soutiens financiers. Des textos invitant à cliquer sur un lien pour remplir un long formulaire afin d'obtenir une compensation de 2 500 \$.

Si vous avez été la cible d'une escroquerie par téléphone, par Internet, par la poste ou autre et que vous avez fourni des renseignements personnels ou financiers sans le vouloir, veuillez communiquer avec le Centre antifraude du Canada par téléphone au : [1-888-495-8501](tel:1-888-495-8501)

QUELQUES RÈGLES DE BONS SENS POUR ÉVITER LES FRAUDES

- Ne jamais ouvrir un courriel provenant d'un expéditeur inconnu ou non sollicité.
- Ne jamais cliquer sur un lien reçu via texto ou courriel.
- Ne jamais diffuser aucune information personnelle, même si ces personnes semblent déjà connaître vos données et vous demandent simplement de les confirmer.
- Si l'origine du message/appel téléphonique vous semble légitime, mais vous avez des doutes, il vaut mieux interrompre la communication, et écrire/appeler vous-même l'institution en question en utilisant leurs coordonnées officielles affichées sur leur site internet.
- Méfiez-vous de tout ce qui peut sembler trop beau ou trop facile à obtenir pour être vrai.
- Ne soyez pas impulsif : En cas de doute, dites non. Prenez le temps de réfléchir, de faire une recherche indépendante et de demander conseil à une personne de confiance.



3. Information sur la technologie

Créer une adresse de courrier électronique (courriel)

Pour utiliser la plupart des services et programmes disponibles à l'Internet, vous avez besoin d'une adresse courriel. Cette adresse vous permettra de communiquer, jouer et travailler virtuellement. Les interactions en ligne sont la réponse au sentiment d'isolement. Voici comment faire :

1. Ouvrez un navigateur Internet sur un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent. (Chrome, Safari ou Edge)
2. Tapez <https://accounts.google.com/signup>
3. Remplissez votre prénom et nom. Créez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.
4. Cliquez sur la case - suivant -



Google

Créer votre compte Google

Prénom Nom

Nom d'utilisateur @gmail.com

Vous pouvez utiliser des lettres, des chiffres et des points

[Utiliser mon adresse e-mail actuelle à la place](#)

Mot de passe Confirmer 

Utilisez au moins huit caractères avec des lettres, des chiffres et des symboles

[Se connecter à un compte existant](#)

5. Faire les courses

Il y a présentement des magasins qui offrent la possibilité de placer une commande pour la livraison et le ramassage.

Pharmacies

Steward Pharmacy

guardian-ida-pharmacies.ca

- *Renouvellement de médicaments en ligne*
- *Commandes pour livraison*
- *Vaccin contre la grippe*

31 Simcoe Plaza, Terrace Bay, ON, P0T 2W0

Téléphone : 807-825-3666

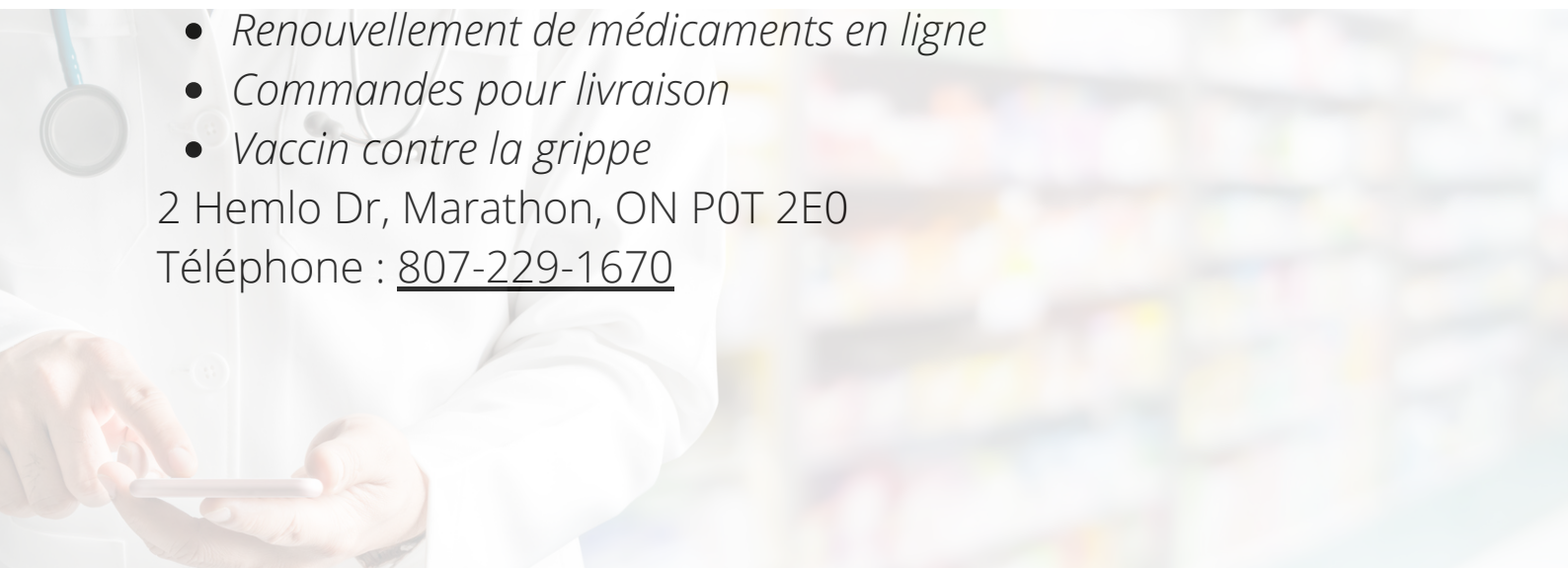
I.D.A. - Marathon Drug Associates

guardian-ida-pharmacies.ca

- *Renouvellement de médicaments en ligne*
- *Commandes pour livraison*
- *Vaccin contre la grippe*

2 Hemlo Dr, Marathon, ON P0T 2E0

Téléphone : 807-229-1670



4. Utiliser votre banque en ligne

La plupart des banques vous permettent de faire vos opérations bancaires en ligne. Vous pouvez envoyer de l'argent, payer des factures, accepter un chèque et bien sûr, consulter vos comptes. Communiquez avec votre succursale si vous désirez poursuivre cette option.

BMO Bank of Montreal

320 Scotia St, Schreiber
ON P0T 2S0
Téléphone : 807-824-2060
Site Internet : bmo.com

Scotiabank

2 Hemlo Dr, Marathon
ON P0T 2E0
Téléphone : 807-229-2600
Site Internet : scotiabank.com

CIBC (Guichet automatique)

41 Simcoe Plaza, Terrace Bay
ON P0T 2W0
Téléphone : 800-465-2422
Site Internet : cibc.com

TD Bank Financial Group

10 Peninsula Rd, Marathon
ON P0T 2E0
Téléphone : 807-229-1691
Site Internet : td.com



Épiceries

Costa Foodateria

costasfoods.ca

- *Commandes par courriel et téléphone pour livraison et ramassage*

Téléphone : 807-824-2311.

402 Winnipeg St, Schreiber ON P0T 2S0

Courriel : costasfoods@shawbiz.ca

Costa's Foods

costasfoods.ca

- *Commandes par courriel et téléphone pour livraison et ramassage*

Courriel : tony.commisso@costasfoods.ca

Courriel : patti.commisso@costasfoods.ca

11C Simcoe Plaza, Terrace Bay ON P0T 2W0

Téléphone : [807-825-4501](tel:807-825-4501)



Sirard's Your Independent Grocer

yourindependentgrocer.ca/

- *Commandes en ligne pour ramassage sans contact*

2 Hemlo Drive, Marathon, ON P0T 2E0

Téléphone : [807-229-8006](tel:807-229-8006)

6. Communiquer avec vos proches

Pour une ligne téléphonique à la maison

TBayTel - tbaytel.net

Téléphone : 807-623-4400 ou 1-800-264-9501



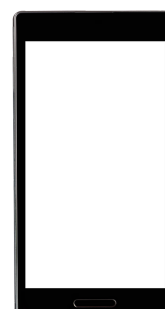
Pour une ligne cellulaire/mobile

TBayTel Mobility Dealer - tbaytel.net

Téléphone : 807-623-4400 ou 1-800-264-9501

Bell Mobilité - bell.ca

Téléphone : [1-888-466-2453](tel:1-888-466-2453)



Pour un service d'Internet

TBayTel Mobility Dealer - tbaytel.net

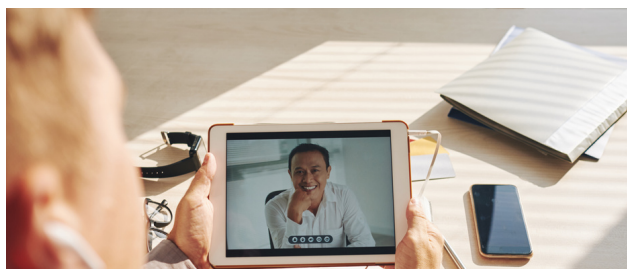
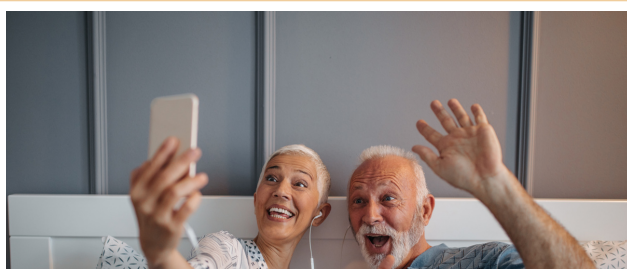
Téléphone : 807-623-4400 ou 1-800-264-9501

Shaw - shaw.ca

Téléphone : [1-888-472-2222](tel:1-888-472-2222)



Programmes d'appel vidéo gratuits avec accès à l'Internet ou aux données cellulaires et un téléphone cellulaire intelligent, une tablette ou un ordinateur



www.facebook.com/messenger

www.skype.com

www.zoom.com

Facetime (produit apple : iPhone/iPad/ordinateur mac)

7. Divertissement

Le temps peut sembler long quand on est enfermé chez soi, loin de ses proches. Participez aux célébrations du Club francophone du lac Supérieur ou si vous avez juste envie de parler à quelqu'un, les bénévoles du Club sont là.



Club francophone du lac Supérieur

Nous célébrons la communauté francophone et partageons nos traditions avec la région

Le Club francophone organise des activités virtuelles et en face à face. Contactez le Club pour connaître les prochaines célébrations.



francophoneclubterracebay@gmail.com



<https://www.facebook.com/clubfrancophonedulacsuperieur/>

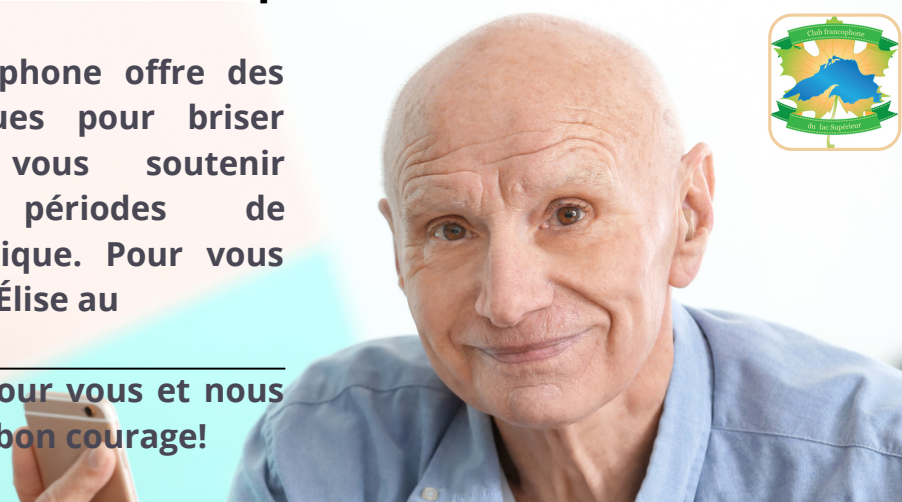


Présidente, Élise Kenny, [807-228-3312](tel:807-228-3312)

Club francophone du lac Supérieur

Votre Club francophone offre des suivis téléphoniques pour briser l'isolement et vous soutenir pendant les périodes de distanciation physique. Pour vous inscrire, contactez Élise au 807-228-3312.

Nous sommes là pour vous et nous tenons à vous dire bon courage!



Le Centre de Service Guigues

Le Centre de Service Guigues offre des différentes formations par le biais de réunions Zoom. Vérifiez leur page Facebook pour des nouvelles activités. <https://www.facebook.com/centresg>.



MON CENTRE À DISTANCE
À la demande de plusieurs
Soins naturels
Tous les mardis à 14 h
Sur zoom

Pour inscription : latifa@retraiteenaction.ca
Tél : 343-996-5917

Centr'elles

Centr'elles offre plusieurs activités pour femmes francophones du Nord-Ouest de l'Ontario ainsi qu'un service de counseling. Pour plus d'informations, visitez le site Facebook de Centr'elles. <https://www.facebook.com/centrellesNO>



TOUJOURS DISPONIBLES POUR VOUS PAR
DIVERS MOYENS PENDANT LE COVID-19

Centr'elles
Services personnalisés
Confidentiels et gratuits
1 888 415-4156

Counseling individuel
Counseling en groupe
Appui transitoire
Assistance pratique
Appui juridique
Représentation
Références et aiguillages

Kaitlyn, TTSI
Julie, TTSI

Ontario
Le programme bénéficie du soutien financier du gouvernement de l'Ontario

Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO)

La FARFO offre des programmes gratuits aux personnes âgées francophones de l'Ontario avec des opportunités de conversation, des ateliers et des conférences sur des sujets variés. Vous pouvez participer par téléphone ou via l'ordinateur, la tablette ou le téléphone intelligent et ce, avec ou sans vidéo. <https://farfo.ca/connect/>

Vous pouvez aussi vous abonner gratuitement à leur bulletin Vivre+. <https://farfo.ca/vivre/>

Vous pouvez rejoindre la FARFO sans frais au :
[1-800-819-3236](tel:1-800-819-3236)

7. Numéros de téléphone et sites Internet utiles

Urgence - 911

Télésanté Ontario

Télésanté Ontario est un service téléphonique, gratuit et confidentiel, que vous pouvez appeler pour obtenir des conseils ou des renseignements généraux sur la santé de la part d'une infirmière ou d'un infirmier autorisé. Vous avez donc accès, 24 heures par jour, à une ou un professionnel de la santé qui peut vous aider. Ce service est disponible en français et en anglais : [1-866-797-000](tel:1-866-797-000)

Besoin d'aide avec vos dépenses?

L'Association ontarienne de soutien communautaire travaille avec la Croix-Rouge canadienne pour aider les aînés isolés à faible revenu à se procurer des repas, produits d'épicerie, médicaments et autres produits essentiels pour rester en sécurité à la maison durant la pandémie de la COVID-19. Visitez le site web pour vous inscrire et obtenir plus d'information : [Ontariocommunitysupport.ca/fr-ca](https://ontariocommunitysupport.ca/fr-ca)

VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN?

Fem'aide offre du soutien et des renseignements aux femmes d'expression française aux prises avec la violence sexiste.



ConnexOntario

1-866-531-2600

www.connexontario.ca/fr/

Information gratuite et confidentielle sur les services de santé aux personnes aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool et de drogues, de santé mentale ou de jeu problématique. 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Ligne d'assistance aux personnes âgées 1-866-299-1011

Offerte par Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario, la ligne d'assistance aux personnes âgées fournit des coordonnées et oriente les appelants vers les organismes locaux de toute la province qui peuvent apporter leur aide dans les cas de maltraitance des personnes âgées.