



May 8, 2020

| <u>Community Update</u> | <u>Mise à jour communautaire</u> |
|---|--|
| <p>Thank you to the residents of Ottawa who continue to support planking the curve – staying home and keeping-up physical distancing. We can change the impact that this pandemic has on our city when we all work together.</p> <p>It is important to recognize that the COVID-19 situation is evolving very quickly. Please refer to OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus to stay up-to-date on the latest information.</p> | <p>Merci aux résidents d'Ottawa qui continuent d'aider aplatir la courbe par rester à la maison et garder la distanciation physique. Nous pouvons changer l'impact que cette pandémie a sur notre ville lorsque nous travaillons tous ensemble.</p> <p>Il est important de reconnaître que la situation entourant la COVID-19 évolue très rapidement. Veuillez consulter le site SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR pour vous tenir au courant des dernières informations.</p> |

| <u>Mental Health Week!</u> | <u>Semaine nationale de la santé mentale!</u> |
|---|--|
| <p>It's mental health week! Get ready to get loud and get real for mental health! How are your staff doing during COVID-19? Check out our new Employer's Guide for ways to support them #MentalHealthMatters : ottawapublichealth.ca/en/resources/C...</p> <p>Check in on your mental health We found that, while feeling well means different things to different people, some things might actually apply to all of us. Here is a checklist for your mental health.</p> <p>More than simply “fine” It happens every time we say hello. Someone asks us how we're doing. It's politeness. It's a social convention. But are we really saying how we really feel? Read the article / Physical Distancing Survival Guide</p> <p>Take Care of Your Mental Health, too!</p>  | <p>C'est la Semaine nationale de la santé mentale! Quel est l'état de votre personnel en cette pandémie de la COVID-19? Consultez notre nouveau guide de l'employeur pour trouver des moyens de les soutenir. #ImportanceDeLaSantéMentale santepubliqueottawa.ca/fr/resources/C...</p> <p>Outil d'introspection Pour avoir une bonne santé mentale, nous avons besoin de plusieurs éléments. Découvrez cet outil d'introspection pour découvrir des moyens de vous épanouir pleinement.</p> <p>Plus qu'« aller bien » Ça se produit chaque fois que nous nous saluons. Quelqu'un nous demande comment ça va. Nous répondons par politesse. Par convention sociale. Mais notre réponse est-elle vraiment sincère? Lire l'article / Les liens sociaux comme remède</p> <p>Prenez soin de votre santé mentale aussi!</p>  |

| <u>Testing reminder</u> | <u>Rappel de test</u> |
|---|--|
| <p>REMEMBER: It is now recommended that any Ottawa resident 60 years of age or older experiencing COVID-19 symptoms go for testing at the COVID-19 Assessment Centre or a COVID-19 Care Clinic.</p> <ul style="list-style-type: none"> OPH COVID-19 Care Clinic and Testing Page | <p>REMARQUE : Il est maintenant recommandé à tout résident d'Ottawa âgé de 60 ans ou plus, qui éprouve des symptômes COVID-19, de subir des tests dans n'importe quel Centre d'évaluation COVID-19 ou Clinique de soins COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> Page des Cliniques de soins et de dépistage COVID-19 de SPO |

| Ottawa Engagement Survey | Sondage sur l'engagement d'Ottawa |
|---|---|
| <p>Ottawa Public Health and the City of Ottawa want to hear from residents about our community response to COVID-19. We have launched a new survey to learn about residents' thoughts and understanding of the current restrictions in place related to COVID-19.</p> <p>We are asking residents questions about:</p> <ul style="list-style-type: none"> • how residents are making changes in their lives to protect themselves and loved ones • what their experience has been in receiving and understanding information • what kinds of supports residents have used • ideas to maintain physical distancing into the future • good news stories <p>We are looking at how we can safely and gradually reopen the city while aligning with the Government of Ontario's plans for reopening the province. Residents' feedback will help us create a plan that aligns with the province and meets the needs of our community, as much as possible.</p> <p>Residents can fill out the survey at this link: https://engage.ottawa.ca/covid19</p> | <p>Santé publique Ottawa et la Ville d'Ottawa veulent entendre les résidents au sujet de notre réponse communautaire à la COVID-19. Nous avons lancé un nouveau sondage pour en apprendre davantage sur les pensées et la compréhension des restrictions actuelles en place liées à la COVID-19.</p> <p>Nous posons aux résidents des questions sur :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. comment les résidents font des changements dans leur vie pour se protéger et protéger leurs proches 2. ce que leur expérience a été dans la réception et la compréhension de l'information 3. quels types de soutiens que les résidents ont utilisés 4. idées pour maintenir la distanciation physique dans l'avenir 5. bonnes nouvelles <p>Nous examinons comment nous pouvons rouvrir la ville en toute sécurité et graduelle tout en nous alignant sur les plans du gouvernement de l'Ontario pour la réouverture de la province. Les commentaires des résidents nous aideront à élaborer un plan qui s'aligne sur la province et répond aux besoins de notre collectivité, autant que possible.</p> <p>Les résidents peuvent remplir l'enquête à ce lien : https://participons.ottawa.ca/covid19</p> |

| Updates on Physical Distancing | Mises à jour sur la distanciation physique |
|--|---|
| <p>OPH's #PhysicalDistancing Guide: Chapter 73...</p> <p>Things you can do w/neighbors:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chat over the fence (from 2m away) or at the end of your driveway (groups < 5 & stay 2m away) - serenade your neighbours w/your favourite @Nickelback song (from far away) <p>https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/social-distancing.aspx</p>  <p>Keys to Physical Distancing</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ Do: Virtually connect with others ✔ Do: Use caution when travelling for essentials ✘ Don't: Gather in non-essential groups of more than 5 ✘ Don't: Host a party <p>OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus</p> | <p>Guide de SPO sur la #DistanciationPhysique – chap. 73...</p> <p>Choses à faire avec vos voisins</p> <ul style="list-style-type: none"> - parler avec eux de l'autre côté de la clôture (2 m d'écart) - parler avec eux depuis l'entrée de votre cour (groupes < 5, 2m d'écart) - chanter en duo « Nuits d'été » depuis votre cour (2 m d'écart) <p>https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/social-distancing.aspx</p>  <p>Les clés de la distanciation physique</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ OUI : Se connecter virtuellement avec les autres ✔ OUI : Soyez prudent lorsque vous voyagez pour des raisons essentielles ✘ NON : Se réunir en groupes de plus de 5 ✘ NON : organiser une fête <p>SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR</p> |

| Online Educational Supports | Supports éducatifs En Ligne | | | | | | | | | |
|---|---|--|---------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| <p>We now have a two page comprehensive list of online educational supports for financial, community, and mental health resources on our website.</p> <p>Nous avons maintenant un liste exhaustive de deux pages de supports éducatifs en ligne pour les ressources financières, communautaires et de santé mentale sur notre site.</p> | | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="background-color: #004a80; color: white; text-align: center; padding: 5px;">Online Educational Supports</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%; text-align: left; padding: 5px;"> Financial Resources</th> <th style="width: 33%; text-align: left; padding: 5px;"> Community Resources</th> <th style="width: 33%;"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Ontario Works Financial Assistance</p> <p>Ontario Works -My Benefits Connect with us online 311 613-580-2400</p> <p>Employment Insurance Benefits (EI) 1-833-381-2725 (toll-free)</p> <p>Canada's COVID -19 Economic Response Plan 613-369-3710</p> <p>Hydro Ottawa [Assistance to customers affected by COVID 19]</p> <p>The Small Business Centre</p> </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Community and Social Services Help Line-211</p> <p>Ottawa Public Health 613-580-6744</p> <p>Ottawa Food Bank - Find a food bank near you (613) 745-7001</p> <p>Ruckify + United Way connect vulnerable people with technology during COVID 19</p> <p>Dental Emergency Services (Dental Society) 613-523-4185</p> <p>Dental Clinic: 1580 Merivale Rd, Ste 400 Ottawa, K2G 4B5, 613-580-9631</p> </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Action Logement/Action Housing 613-562-8219</p> <p>Housing Help 613-563-4532</p> <p>Good Companions Seniors Services info@thegoodcompanions.ca 613-236-0428</p> <p>Operation Ramziel: Emergency Relief during COVID 19 for the vulnerable</p> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p> Mental Health Resources</p> <p>YSB Youth Crisis Line 613-260-2360 online chat: chat.ysb.ca</p> <p>Mental Health Crisis Line 613-722-6914</p> <p>Kids Help Phone 800-668-6868 (crisis line)</p> <p>Good2Talk Post-Secondary Student Helpline 1-866-925-5454</p> </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Hope for Wellness Help Line 24/7 1-855-242-3310</p> <p>Big White Wall</p> <p>Distress Centre Ottawa and Region 613-238-3311</p> </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>BounceBack</p> <p>Huddle Care: Online Peer Support Group</p> <p>If you are experiencing a life threatening emergency call 911</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right; font-size: small;">ESS Resource April 3, 2020</p> </div> | | Financial Resources | Community Resources | | <p>Ontario Works Financial Assistance</p> <p>Ontario Works -My Benefits Connect with us online 311 613-580-2400</p> <p>Employment Insurance Benefits (EI) 1-833-381-2725 (toll-free)</p> <p>Canada's COVID -19 Economic Response Plan 613-369-3710</p> <p>Hydro Ottawa [Assistance to customers affected by COVID 19]</p> <p>The Small Business Centre</p> | <p>Community and Social Services Help Line-211</p> <p>Ottawa Public Health 613-580-6744</p> <p>Ottawa Food Bank - Find a food bank near you (613) 745-7001</p> <p>Ruckify + United Way connect vulnerable people with technology during COVID 19</p> <p>Dental Emergency Services (Dental Society) 613-523-4185</p> <p>Dental Clinic: 1580 Merivale Rd, Ste 400 Ottawa, K2G 4B5, 613-580-9631</p> | <p>Action Logement/Action Housing 613-562-8219</p> <p>Housing Help 613-563-4532</p> <p>Good Companions Seniors Services info@thegoodcompanions.ca 613-236-0428</p> <p>Operation Ramziel: Emergency Relief during COVID 19 for the vulnerable</p> | <p> Mental Health Resources</p> <p>YSB Youth Crisis Line 613-260-2360 online chat: chat.ysb.ca</p> <p>Mental Health Crisis Line 613-722-6914</p> <p>Kids Help Phone 800-668-6868 (crisis line)</p> <p>Good2Talk Post-Secondary Student Helpline 1-866-925-5454</p> | <p>Hope for Wellness Help Line 24/7 1-855-242-3310</p> <p>Big White Wall</p> <p>Distress Centre Ottawa and Region 613-238-3311</p> | <p>BounceBack</p> <p>Huddle Care: Online Peer Support Group</p> <p>If you are experiencing a life threatening emergency call 911</p> |
| Financial Resources | Community Resources | | | | | | | | | |
| <p>Ontario Works Financial Assistance</p> <p>Ontario Works -My Benefits Connect with us online 311 613-580-2400</p> <p>Employment Insurance Benefits (EI) 1-833-381-2725 (toll-free)</p> <p>Canada's COVID -19 Economic Response Plan 613-369-3710</p> <p>Hydro Ottawa [Assistance to customers affected by COVID 19]</p> <p>The Small Business Centre</p> | <p>Community and Social Services Help Line-211</p> <p>Ottawa Public Health 613-580-6744</p> <p>Ottawa Food Bank - Find a food bank near you (613) 745-7001</p> <p>Ruckify + United Way connect vulnerable people with technology during COVID 19</p> <p>Dental Emergency Services (Dental Society) 613-523-4185</p> <p>Dental Clinic: 1580 Merivale Rd, Ste 400 Ottawa, K2G 4B5, 613-580-9631</p> | <p>Action Logement/Action Housing 613-562-8219</p> <p>Housing Help 613-563-4532</p> <p>Good Companions Seniors Services info@thegoodcompanions.ca 613-236-0428</p> <p>Operation Ramziel: Emergency Relief during COVID 19 for the vulnerable</p> | | | | | | | | |
| <p> Mental Health Resources</p> <p>YSB Youth Crisis Line 613-260-2360 online chat: chat.ysb.ca</p> <p>Mental Health Crisis Line 613-722-6914</p> <p>Kids Help Phone 800-668-6868 (crisis line)</p> <p>Good2Talk Post-Secondary Student Helpline 1-866-925-5454</p> | <p>Hope for Wellness Help Line 24/7 1-855-242-3310</p> <p>Big White Wall</p> <p>Distress Centre Ottawa and Region 613-238-3311</p> | <p>BounceBack</p> <p>Huddle Care: Online Peer Support Group</p> <p>If you are experiencing a life threatening emergency call 911</p> | | | | | | | | |

| Masks | Masques |
|--|---|
| <p>We have updated our website to include a list of places you can purchase a non-medical mask.</p> <p><i>It is important to note that the following vendors were identified to us via social media by other Ottawa residents. Ottawa Public Health (OPH) does not endorse any particular vendor of non-medical masks, nor can we ensure that any vendor is able to maintain stock of these products. We are not liable if there are any issues related to the vendor or the purchased product. The vendors below are listed as a convenience with the intent of promoting the wearing of non-medical masks in settings where physical distancing is not possible. If you are aware of other Ottawa-based or Canada-based vendors producing non-medical masks that are not currently listed below, please let us know at healthsante@ottawa.ca.</i></p> | <p>Nous avons mis à jour notre website pour inclure une liste d'endroits où vous pouvez acheter un masque non médical.</p> <p><i>Il est important de noter que les noms des fournisseurs suivants nous ont été suggérés par des résidents d'Ottawa, par l'entremise des médias sociaux. Santé publique Ottawa (SPO) n'avalise aucun fournisseur de masques non médical en particulier et ne peut garantir que ces fournisseurs pourront assurer le maintien de leurs stocks. SPO n'est pas responsable de tout problème lié au fournisseur ou au produit acheté. La liste ci-dessous vous est donnée à titre informatif afin de promouvoir le port du masque non médical dans les lieux où il est difficile de respecter les mesures de distanciation physique. Si vous connaissez d'autres fournisseurs de masques à Ottawa, ou au Canada, dont le nom n'apparaît pas ci-dessous, veuillez nous envoyer un message à l'adresse suivante : healthsante@ottawa.ca</i></p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • About Face Masks • Adament Objects • Anne Mulaire • Atelier b • Avon Canada • BALBEA • Benton's Menswear • Blondie Apparel • Bowfield • Electric Couture Dolls • EMK Clothing • Encircled • FabricMasks.ca • Frank and Oak • Garden of Light • Gift Gowns • Gogo Bags • Grace Designs • H4x • Hides in Hand, Rockwood • Luglife | <ul style="list-style-type: none"> • Made by Bays • Maritime Tartan Company • House of Noni • Indi Arts Collective (Adult and Child Sizes available) • InnerFire Athleisure • Jennifer Glasgow Design • Kat's Masks • KBR screenprint and embroidery (must order by phone or email) • Kehingi Vintage • Lady Crimson • Len's Mill • Life More Simple • LilHelper.ca • LillyBoChic • Little Thao Studio • Loop Lifestyle | <ul style="list-style-type: none"> • Marques & Co • Mask Canada • Mercedes Morin • Money Penny Designs • Monster Muffin • Mouth Shutters • Mys Green • Narces • NoMiNoU • Obasan • Oddball Workshop • Olive and Splash • Onderbroeks • Oresta • Ottawa Artisans • Ottawa Facemasks • Ottawa Senators • Paddy Mann Clothing • Peace Collective • Plus Guardian Canada | <ul style="list-style-type: none"> • Roots • Saksac • Search and Rescue Denim • Sewing Seams with Love • Spencer Badu • Stephano's Tailor Shop • Stronger Together • Take Care Supply • The Eco Club • The Orange Room • The Scottish and Irish Store • Threads • Thawrih • Vintage Fabric Finds • Well.ca (Adult and Child size available) • Yung Pug Milo |
|---|---|--|---|



| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Thank you for reading!</p> <p>Don't forget to visit and follow our Social Media resources!</p> | <p style="text-align: center;">Merci d'avoir lu!</p> <p>N'oubliez pas de visiter et de suivre nos ressources sur les médias sociaux!</p> |
|--|---|

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Instagram](#)
[Parenting in Ottawa](#)
[The Link Ottawa](#)