

# VIVRE AVEC LA COVID-19 :

pleins feux sur la communauté



**Jennifer Wolf**  
PROPRIÉTAIRE ET  
FONDATRICE DE PROJECT  
MOSAIC LLC

Jennifer Wolf, MPH, est la propriétaire et fondatrice de Project Mosaic LLC, qui met l'accent sur le conseil d'un point de vue autochtone. Leurs méthodes de conseil et leur planification stratégique, leur communication COVID-19 et leur leadership basé sur des valeurs intègrent les 7 R : Respect, Relations, Responsabilité, Raison, Réciprocité, Résilience et Révolution. Jennifer est membre du comité consultatif de communication COVID-19 du John Hopkins Center for American Indian Health COVID-19 et elle a dirigé ou co-animé des projets pour les services de santé et de famille des Indiens de Denver, la chambre de commerce indienne des Rocheuses et les Jeux autochtones d'Amérique du Nord.

“

Il existe une méfiance envers les institutions. Les Amérindiens peuvent trouver l'autonomisation en se souvenant de nos forces et valeurs culturelles. La protection de nos familles est une valeur autochtone. Notre sens de la communauté nous a permis de surmonter les pandémies et les épreuves. Nous sommes résilients ; cependant, les Amérindiens sont particulièrement vulnérables en raison d'autres facteurs de santé. Les Amérindiens devraient demander à leur médecin si ces autres facteurs sont pris en compte lors de la recherche de l'aide d'un médecin. Les messages qui mettent en valeur nos forces sont plus efficaces. Nos ancêtres se sont sacrifiés pour nous. C'est à notre tour de protéger nos communautés.

”



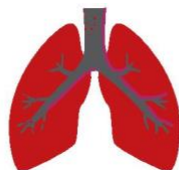
**MYTHE :**

si je suis testé(e) dans un hôpital ou une clinique, je pourrais y attraper la COVID-19.



**RÉALITÉ :**

au début de la pandémie, vous vous êtes peut-être inquiété(e) du fait que d'aller consulter votre médecin signifiait que vous risquiez d'être infecté(e). Les hôpitaux sont généralement plus sûrs que votre épicerie ou votre restaurant. Des mesures de sécurité strictes sont prises dans les hôpitaux et les cliniques. Les professionnels de la santé appliquent les mesures de sécurité les plus élevées ; vous pourriez en fait être plus en sécurité dans ces établissements.<sup>1</sup>



**MYTHE :**

je vis dans une maison multigénérationnelle, il n'est pas nécessaire de prendre des mesures de sécurité.

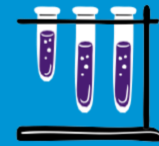


**RÉALITÉ :**

les ménages multigénérationnels ont des besoins spécifiques concernant la COVID-19. Nous devons prendre des précautions supplémentaires afin de nous assurer que les membres de notre famille restent en vie.



# VIVRE DANS UN MÉNAGE MULTIGÉNÉRATIONNEL



Il est essentiel de prendre soin les uns des autres, notamment les aînés et les jeunes enfants pendant cette période. Vous trouverez ci-dessous des informations sur comment vivre avec la COVID-19 dans un ménage multigénérationnel.



## DIRECTIVES<sup>2</sup> GÉNÉRALES

- Restez à au moins 2 mètres des autres personnes vivant dans la maison qui présentent un risque élevé de complications graves ou de décès en cas de COVID-19.
- Les personnes âgées et les personnes qui ont d'autres problèmes de santé sont plus à risque.
- Préparez des réserves au cas où quelqu'un tomberait malade, telles qu'un thermomètre, des masques, des lingettes désinfectantes, des mouchoirs en papier, du savon, du désinfectant pour les mains, des médicaments et des coordonnées d'urgence pour les enfants.

Et si quelqu'un dans la maison est atteint de la COVID-19 ? Comme pour toute urgence, il est important d'avoir un programme en place si quelqu'un dans votre maison est atteint de la COVID-19.



## LES BASES POUR COMMENCER

- Demandez à la personne infectée de porter un masque facial à tout moment.
- Si possible, la personne infectée doit utiliser une salle de bains séparée.
- Évitez les visiteurs.



# ÉNONCER VOS DEMANDES

COMMENT FAIRE VALOIR VOS DROITS EN CETTE PÉRIODE



Susanna est fière de son héritage de ses parents immigrés coréens. Elle est née et a grandi au Colorado et elle est chercheuse en santé mondiale dans le domaine des politiques de santé et de l'équité. Susanna aime faire de la randonnée, voyager et passer du temps avec son chien, Korra.



Susanna  
MEMBRE DE LA  
COMMUNAUTÉ



## QUESTION & RÉPONSE

**Question** - Quelle est la plus grande idée reçue que vous ayez observée dans votre communauté au sujet de la COVID-19 ?

**Réponse** - La COVID-19 est fortement stigmatisée en raison de sa propagation en provenance de Chine. La rhétorique politique qui l'entoure n'a fait qu'exacerber les préjugés existants contre les personnes d'origine asiatique. La plus grande idée reçue est que ces attaques racistes sont nouvelles et peu nombreuses, alors qu'en fait ces attaques ont toujours existé et qu'elles se sont aggravées de façon exponentielle. Cela a eu une incidence négative sur la vie de nombreux Asiatiques et Américains d'origine asiatique en termes de santé mentale, physique et émotionnelle.

**Question** - Comment les membres de votre communauté peuvent-ils prendre les choses en main pendant cette période ?

**Réponse** - Donner les moyens nécessaires aux membres de la communauté pour mettre en évidence les luttes auxquelles ils sont spécifiquement confrontés, tout en leur permettant de diriger le soutien dont ils ont besoin. Une protection et une défense active de la part des non-Asiatiques sont également nécessaires.

**Question** - Quelles sont les questions clés que votre communauté peut se poser si elle a l'impression de ne pas être entendue par les médecins ?

**Réponse** - Je pense que les individus de ma communauté ont principalement besoin de bonnes ressources de traduction afin d'avoir l'impression de pouvoir avoir une conversation avec des médecins.

**Question** - Quels conseils donneriez-vous à votre communauté pour vivre avec la COVID-19 ?

**Réponse** - Nous nous en sortirons ensemble tant que nous pourrons communiquer clairement et être flexibles autant que possible. Des conversations sur le risque et sur ce avec quoi les individus sont à l'aise nécessitent beaucoup de temps et d'efforts. Votre sécurité et votre santé sont précieuses et il est normal d'exprimer ces préoccupations.

**Question** - Quelles sont les ressources communautaires COVID-19 de confiance que tout le monde devrait garder à l'esprit ?

**Réponse** - Leurs lieux de culte locaux (églises, temples, etc.) et les services de santé publique.

# PRENDRE SOIN DES ÂÎNÉS PENDANT LA COVID-19 <sup>3</sup>

## Si vous devez partager une chambre avec une personne infectée :

- Ouvrez une fenêtre, si possible.
- Maintenez une distance d'au moins 2 mètres entre les lits, si possible. Si ce n'est pas possible, dormez la tête aux pieds.
- Placez un rideau autour de votre espace ou placez une couette ou un grand couvre-lit afin de séparer le lit de la personne infectée.

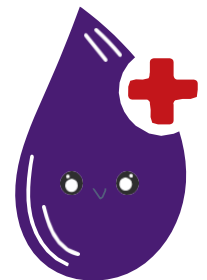


- Partagez des informations sur la COVID-19 en utilisant des images et un langage concis lorsque vous parlez des risques et des symptômes
- Entraînez-vous aux mesures préventives avec votre famille
- La santé mentale et physique des aînés pendant cette période est importante. Encouragez les membres de la famille à se rassembler via FaceTime ou des chats vidéo virtuellement. Vous pouvez également utiliser ce temps pour enseigner aux aînés de votre famille et/ou de votre communauté comment utiliser la technologie nécessaire pour les rassemblements virtuels.
- Assurez-vous de partager les informations concernant la COVID-19 provenant de ressources de confiance.
- La distanciation sociale et la mise en quarantaine peuvent être des expériences isolantes pour les aînés. Assurez-vous d'encourager le bien-être des aînés pendant la COVID avec des activités telles que les mots croisés, la marche, la lecture de livres et de magazines et en limitant la consommation de mises à jour et d'informations sur la COVID-19 à 1 à 2 heures par jour.

## Si vous devez partager une salle de bains avec une personne infectée :

La personne infectée doit nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment touchées après leur utilisation. Si ce n'est pas possible, la personne qui effectue le nettoyage doit :

- Ouvrir la porte extérieure et les fenêtres et allumer le ventilateur de la salle de bains, si vous en avez un.
- Garantir un stockage sûr des désinfectants, y compris le stockage des produits de nettoyage hors de portée des enfants.



## Guide des ressources

- Denver Indian Health & Family Services
- Denver Indian Family Resource Center
- Denver Indian Center, Inc.
- John Hopkins Center for American Indian HealthProject Mosaic LLC
- Asian Pacific Development Center
- Asian Chamber of Commerce
- Asian Avenue Magazine
- Sakura Foundation