

STAY HOME. STAY SAFE.

City of Côte Saint-Luc's response to COVID-19

Ville de  City of
Côte Saint-Luc

April 2020



Where to get help

Daily care calls

Receive daily calls from volunteers to check up on you.

City of Côte Saint-Luc: Register at **514-485-6800 x2021** or **cziga@cotesaintluc.org**

MADA: Register at **madacenter.com/project/call-care-program**

FederationCJA: Register at **514-734-1411** or **Ometz-Cummings-helpline@ometz.ca**

Food

Local grocery orders

Volunteer initiative to take IGA grocery orders for older adults living in Côte Saint-Luc. For senior members of the community who do not have a friend or family member who can shop on their behalf.

Please call **514-532-1277** and leave a message with your name, telephone number and address. A volunteer will call you back within 24 hours to take your order and arrange for delivery within 1 to 2 days.

The Depot (formerly known as the NDG Food Depot) Offering one extra-large emergency food basket per family between now and May 1. By appointment only. Leave a message at **514-483-4680** or **info@depotmtl.org**.

Côte Saint-Luc will help deliver food baskets to those who cannot get to The Depot. Location: 6505 Somerled Ave. Info: **www.depotmtl.org**.

MADA Community Centre

Once a month, patrons choose from a list of available products (eg, fresh produce and non-perishable foods, detergents, personal grooming products, and baby items, including diapers).

Location: 6875 Decarie Blvd. Contact: **514-342-4969** or **mada@madacenter.com**.

Federation CJA

Centralized logistics and coordination of food, pharmaceutical and critical goods deliveries for various organisations. Contact **514-734-1411** or **Ometz-Cummings-helpline@ometz.ca**.



Resources for new Canadians, immigrants and refugees

SIARI—Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants

info@siari.org, 514-738-4763

Multicaf

Deliveries available for frozen meals and food baskets. To register contact **514-733-0554** or **info@multicaf.org**.

Salvation Army

Resources for emergency food baskets. Contact: **514-766-2155, ext. 4** or visit **salvationarmy.ca/quebec**.



CSL programs on your home phone

We know many people in our community don't have access to a computer, smartphone, or Internet. To help keep you connected, join Côte Saint-Luc staff each weekday from 2pm to 3pm. All you need is a regular home phone. You will hear an interesting discussion each day. It's like listening to the radio... on your home phone. It's a free call.

When: weekdays at 2pm

How: call 438-809-7799

After calling the telephone number, press these numbers on your phone: **500 514 054 # #**

To hear the list of all our programming, call the library at 514-485-6900.



What are the symptoms of COVID-19?

Its symptoms are similar to those of the seasonal flu or of the common cold.

It is characterized by:

- a sudden and powerful fever
- coughing
- fatigue
- and difficulty breathing

Quebec residents who develop symptoms such as fever, cough or breathing difficulties upon returning from a trip outside Canada, are urged to call **1 877 644 4545**.

Каковы симптомы COVID-19 ?

Симптомы похожи на симптомы сезонного гриппа или простуды. У заболевших может быть:

- Очень высокая температура
- Кашель
- Усталость
- Затрудненное дыхание

Что делать, если у меня симптомы коронавируса?

Жители Квебека, у которых появилась температура, кашель или затрудненное дыхание после возвращения из заграничных поездок, должны позвонить на линию [Info-Santé 1 877 644 4545](tel:18776444545).

علامت ویروس کرونا چیست؟

علامت این ویروس با علامت آنفولانزای فصلی یا سرماخوردگی قابل مقایسه است. ویژگیهای این ویروس:

- تب ناگهانی
- سرفه
- خستگی
- مشکلات تنفسی است.

چه اقداماتی باید انجام دهم اگر این علامت را داشته باشم؟

تمام کسانی که از سفر خارج از کانادا برگشته اند و علامت تب، سرفه یا مشکلات تنفسی دارند، می توانند با خط [1 877 644 4545](tel:18776444545) تماس بگیرند.

Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang mga sintomas ay maihahambing sa mga pana-panahong trangkaso o isang sipon. Ito ay nailalarawan sa pamamagitan ng :

- isang biglaang lagnat
- ubo
- pagkapagod
- pagkawala ng panlasa
- at hirap sa paghinga

Paano kung mayroon akong mga sintomas?

Ang mga residente ng Quebec na nagkakaroon ng mga sintomas ng lagnat, ubo o paghihirap sa paghinga sa kanilang pagbabalik mula sa paglalakbay sa labas ng Canada, ay inaanyayahang makipag-ugnayan sa [1-877-644-4545](tel:18776444545)



Où trouver de l'aide

Appels amicaux quotidiens

Recevez chaque jour l'appel d'un bénévole qui prendra de vos nouvelles.

Ville de Côte Saint-Luc : inscrivez-vous à
514-485-6800 x2021 ou **cziga@cotesaintluc.org**

MADA : inscrivez-vous à
madacenter.com/fr/project/call-care-program/

Fédération CJA : inscrivez-vous au **514-734-1411** ou à
Ometz-Cummings-helpline@ometz.ca

Alimentation

Commandes d'épicerie

Une initiative de bénévoles qui s'occupent des commandes d'épicerie au IGA afin d'aider les adultes âgés de Côte Saint-Luc. Pour les aînés de notre communauté qui ne peuvent pas compter sur des amis ou de la famille pour faire l'épicerie pour eux. Veuillez téléphoner au **514 532-1277** et laisser un message précisant votre nom, votre numéro de téléphone et votre adresse. Un bénévole vous rappellera dans les 24 heures pour prendre votre commande et organiser la livraison dans un délai de 1 à 2 jours.

Le Dépôt (s'appelait auparavant le Dépôt alimentaire NDG) L'organisme offre un très gros panier alimentaire d'urgence par famille d'ici au 1er mai. Sur rendez-vous seulement. Laissez un message au **514 483-4680** ou à **info@depotmtl.org**. Côte Saint-Luc aidera à faire livrer les paniers alimentaires aux personnes qui ne peuvent pas se rendre au Dépôt. Emplacement : 6505, avenue Somersled. Pour plus d'information : **www.depotmtl.org**.

Centre communautaire MADA

Une fois par mois, les usagers choisissent parmi une liste de produits offerts (p. ex., des produits frais et des aliments non périssables, du détergent, des produits d'hygiène personnelle et des articles pour bébé, y compris des couches). Emplacement : 6875, boulevard Décarie. Coordonnées : **514-342-4969** ou **mada@madacenter.com**.

Fédération CJA

centralisation logistique et coordination de la livraison de denrées et de produits pharmaceutiques et essentiels pour plusieurs organisations. Coordonnées : **514-734-1411** ou **Ometz-Cummings-helpline@ometz.ca**.



Ressources pour les nouveaux Canadiens, les immigrants et les réfugiés

SIARI—Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants

info@siari.org, 514-738-4763

Multicaf

Offre des livraisons de repas congelés et de paniers alimentaires. Pour vous inscrire : **514-733-0554** ou **info@multicaf.org**.

Armée du salut

Des ressources pour offrir des paniers alimentaires d'urgence. Coordonnées : **514-766-2155, poste 4** ou consultez **salvationarmy.ca/quebec/?lang=fr**.



De la programmation de CSL directement sur votre téléphone résidentiel

Nous savons que de nombreuses personnes dans notre communauté n'ont pas accès à un ordinateur, à un téléphone intelligent ou à Internet. Pour vous aider à rester connecté, joignez-vous au personnel de Côte Saint-Luc tous les jours de la semaine de 14 à 15 heures. Tout ce dont vous avez besoin est un téléphone fixe résidentiel. Vous entendrez chaque jour une discussion intéressante. C'est comme si vous écoutez la radio... sur votre téléphone fixe. C'est un appel gratuit.

Quand : en semaine à 14 h

Comment : composer 438-809-7799

Puis après avoir obtenu la ligne, composer **500 514 054 # #**

Pour écouter la liste de toute la programmation, communiquer avec la bibliothèque au 514-485-6900.



Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes sont similaires à ceux de la grippe saisonnière ou d'un rhume. Elle se caractérise par :

- une fièvre soudaine et puissante
- de la toux
- de la fatigue
- et des difficultés à respirer

Les résidents du Québec qui présentent des symptômes tels que fièvre, toux ou difficultés respiratoires au retour d'un voyage à l'étranger sont priés de composer le **1 877 644 4545**.

Romanian • Roumain

Care sunt simptomele COVID-19 ?

Simptomele sunt comparabile cu cele ale gripei sezoniere sau ale unei răceli. Ele se caracterizează prin :

- febră cu debut brusc
- tuse
- oboseală
- dificultăți de respirație

Ce e de făcut dacă avem simptome ?

Locuitorii din Quebec care prezintă simptome de febră, tuse sau dificultăți de respirație la întoarcerea lor din călătoria în afara Canadei sunt invitați să contacteze linia de informații COVID-19 1-877-644-4545

Italian • Italien

Quali sono i sintomi del COVID-19?

I sintomi sono paragonabili a quelli dell'influenza stagionale o di un raffreddore. Sono caratterizzati da:

- una febbre che appare brutalmente
- tosse
- fatica
- difficoltà respiratorie

Cosa fare se ho dei sintomi?

I residenti del Québec che sviluppano sintomi di febbre, tosse o difficoltà respiratorie al loro ritorno da un viaggio all'esterno del Canada, sono invitati a comunicare con la linea [Info-Covid 1 877 644 4545](tel:18776444545)

Chinese • Chinois

COVID-19 的症状有哪些?

其症状与季节性流感或感冒的症状相当。特点是:

- 突然发烧
- 咳嗽
- 身体疲劳
- 以及呼吸困难

如果我有了症状怎么办?

魁北克居民从加拿大境外旅行回来后, 如出现发烧, 咳嗽或呼吸困难的状况, 请直接拨

[1 877 644 4545](tel:18776444545) 健康资讯热线电话。