

# Agir comme bénévole

## En pandémie

### C'est toujours possible

*Les nouvelles connaissances sur le virus, la disponibilité des équipements de protection et les besoins des gens vulnérables motivent les organismes à poursuivre leur mission. La sécurité des bénévoles est leur priorité.*

## Sortir de la maison

S'impliquer bénévolement amène des bienfaits pour tous.



*Même si le risque 0 n'existe pas, on limite considérablement les risques pour soi et pour les autres en adoptant les comportements sécuritaires*

## Laver les mains

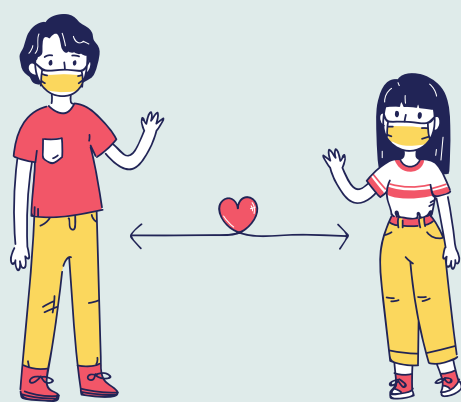
## Porter le masque

Se laver régulièrement les mains, porter un couvre visage ou un masque de procédure (selon le contexte) sont des gestes simples à adopter dans votre action bénévole



## Pratiquer la distanciation physique de 2 m.

Avec la distanciation physique, on crée la distance pour maintenir un lien social sécuritaire avec la personne aidée ou les collègues



## Observer vos symptômes

Si vous ressentez des symptômes de la COVID ou si vous avez été en contact avec un cas positif, informer immédiatement votre superviseur et interrompre votre implication.



## « C'est l'occasion de faire le bien »

Beaucoup de gens ont besoin d'aide : les personnes à faibles revenus, les jeunes familles, les proches aidants, les personnes en fin de vie. On remarque que **les aînés sont aussi touchés par la pandémie**. La limitation des sorties/contacts et la suspension de nombreuses activités sociales accentuent la déprime et les problèmes de santé physique.

Épaulé(e) par le Centre d'action bénévole, vous pourrez contribuer à :

- *Prévenir le déconditionnement physique et cognitif en visitant/appelant les personnes*
- *Enseigner l'usage d'Internet / tablette électronique*
- *Accompagner aux rendez-vous médicaux*
- *Livrer de bons repas équilibrés*

Opportunités disponibles dans la plupart des municipalités de la MRC de RDL.

Contactez-nous!  
418-867-3130 p.211

**CENTRE**  
**D'ACTION BÉNÉVOLE**  
DES SEIGNEURIES

## D'autres organismes vous accueillent

Maison Desjardins des soins palliatifs  
Croix-Rouge  
Équijustice  
Maison de la Famille du Grand-Portage  
Comité d'accompagnement La Source

