



BOTTIN 6e édition, 8 septembre 2020

SERVICES ESSENTIELS DE SOUTIEN À LA POPULATION MRC ROCHER-PERCÉ
EN CONTEXTE DE PANDÉMIE COVID-19

ENGLISH VERSION ALSO AVAILABLE:

LES SERVICES ESSENTIELS RÉPERTORIÉS DANS CET OUTIL :

- Dépannage alimentaire et popote roulante3
- Alimentation : service de livraison4 - 5
- Services aux aînés6
- Services enfance-jeunesse-famille7
- Services adultes (et autres services d'écoute)8 - 9
- Pharmacies10
- Clinique médicales10
- Transport collectif11
- Services municipaux11

À PROPOS :

Dans le contexte actuel, L'ENTRAIDE et la SOLIDARITÉ sont la clé du soutien aux personnes vulnérables. Des services sont offerts, mais rien ne remplace les gestes des membres de la famille, des voisin(e)s ou des ami(e)s pour s'aider les uns et les autres à surmonter ce défi collectif!

- Le Réseau en développement social Rocher-Percé a colligé et rassemblé des informations concernant les services essentiels disponibles pour les personnes les plus vulnérables sur son territoire.
- Le contenu rassemblé ci-dessous s'adresse aux employés et bénévoles des organismes communautaires, institutions, municipalités, clubs sociaux et autres acteurs et citoyens qui œuvrent en soutien aux personnes en situation de vulnérabilité de nos communautés ainsi qu'à l'ensemble de la population.
- Cet outil est en **constante évolution** et le Réseau en développement social Rocher-Percé s'engage à le mettre à jour au besoin.

Pour tout commentaire contacter Gaëtanne Mauger à gaetanne.mauger.cisssgaspesie@ssss.gouv.qc.ca



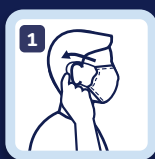
IMPORTANT

- * SI LA COVID-19 VOUS INQUIÈTE OU SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES COMME DE LA TOUX OU DE LA FIÈVRE, VOUS POUVEZ COMPOSER LE : **1-(877) 644-4545** OU LE **(418) 644-4545** **INFO-SANTÉ/SOCIAL AU 811**
- * POUR TOUTE SITUATION DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET/OU D'IDÉE SUICIDAIRE, COMPOSER SANS FRAIS LE : **1-866 – APPELLE**

LIENS UTILES :

- La situation de la COVID-19 au Québec, mesures en place : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019>
- Mesures et soutien du gouvernement fédéral : <https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html>
- Plateforme d'information COVID-19 du CISSS Gaspésie : <https://www.ciiss-gaspesie.gouv.qc.ca/covid-19/>

Comment utiliser votre couvre-visage (masque artisanal) ?



1 Placez le couvre-visage sur votre nez et votre bouche en le fixant derrière vos oreilles à l'aide des élastiques (ou de la ficelle).



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



3 Ajustez également sous votre menton.



Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.

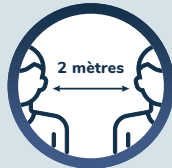


Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

Le couvre-visage (masque artisanal) ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE ET POPOTE ROULANTE :

ORGANISME	SERVICE	INFORMATION
Centre d'action bénévole Saint-Siméon - Port-Daniel Territoire Port-Daniel	Commande et livraison de repas congelés Popote roulante	(418) 752-5577
Collectif Alimen-Terre Territoire Port-Daniel	Dépannage alimentaire	(418) 752-5010
Centre d'action bénévole Gascons-Percé Territoire Gascons/Percé	Commande et livraison de repas congelés Livraison de la popote roulante Dépannage alimentaire	(418) 689-6023
Accueil Blanche-Goulet territoire Coin du Banc/ Saint-Georges	Dépannage alimentaire, plats congelés	(418) 368-4700
Centre d'action bénévole Le Hauban Territoire Coin du Banc/ Saint-Georges-de-Malbaie	Commande et livraison de repas congelés Livraison de la popote roulante	(418) 368-6634, poste 2




ALIMENTATION : SERVICE DE LIVRAISON



* entreprise qui offre un service de livraison.

ENTREPRISE		SERVICE	CONTACT
Dépanneur Michel Port-Daniel		Service de commande par téléphone. Service de livraison sur demande. Livraison 5\$, achat minimum de 15\$.	(418) 396-5411
Casse-croûte chez Dedy Gascons		Service de commande par téléphone pour emporter et livraison. Livraison de Port-Daniel à Newport.	(418) 396-1360
Marché C. Huard Gascons		Livraison possible. Commande par téléphone. (offerte par Chevaliers de Colomb).	(418) 396-2741
Marché Doré Gascons		Livraison disponible. Commande par téléphone.	(418) 396-5659
Marché Richelieu Port-Daniel		Service à l'auto, livraison à la maison (offerte par Chevaliers de Colomb) (selon leurs disponibilités)	(418) 396-2330
Restaurant chez Ti-Bert Gascons		Service de commande par téléphone et de livraison à domicile Livraison 2\$ (Port-Daniel à Newport)	(418) 396-1302
Épicerie Gaëtan Meunier- Axep / Newport		Service de commande par téléphone	(418) 777-2991
Restaurant la Loge à Perron / Pabos-Mills		Service de livraison	(418) 689-1222
Restaurant le Sieur de Pabos / Pabos-Mills		Service de commande pour emporter	(418) 689-2281
IGA Coop Chandler		Service de Commande en ligne via le site iga.net Minimum d'achat de 50\$ pour livraison	Commande : 1-(438) 689-6862
IGA Grande-Rivière		Service de commande par téléphone (service à la clientèle) ou sur site iga.net Service de livraison gratuit secteur G-R et Ste-Thérèse au besoin	(418) 385-3494
Épicerie Alexina Grande-Rivière		Service de commande par téléphone et via Page Facebook/Messenger Service de livraison	(418) 385-1316
Le Coq d'Or Grande-Rivière		Commande téléphonique et service de livraison	(418) 385-2733

ALIMENTATION (suite...)

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
Marché Bonichoix Guy Desbois Sainte-Thérèse-de-Gaspé 	Service de commande par téléphone. Service de livraison entre Percé et Grande-Rivière.	(418) 385-2110
Marché Nicolas Cap-d'Espoir 	Service de commande par téléphone. Service de livraison un minimum de 90\$ d'achat dans secteur du Grand Percé, Ste-Thérèse et Val d'Espoir.	(418) 782-2204
Marché Ami Coop Percé 	Service de commande téléphonique et de livraison à domicile.	(418) 782-5211
Magasin général Thompson Barachois 	Service de commande par téléphone. Service de livraison à domicile.	(418) 645-2291
Épicerie Wilfrid Ste-Croix, Saint-Georges-de-Malbaie 	Service de commande par téléphone. Service de livraison à domicile.	(418) 645-2661
Provigo Nadine Murray Gaspé 	Commandes en ligne www.provigo.ca et service de livraison.	(418) 368-7144

- Gaspésie Gourmande a mis en ligne qq initiatives de leurs membres pour l'accès à la nourriture. Nous insérerons le lien dans notre répertoire comme source d'information complémentaire dans la section alimentation : <https://www.gaspesiegourmande.com>



*Sont notamment exemptés de cette obligation :

- les enfants de moins de 10 ans;
- les personnes ayant une incapacité significative qui les empêche de porter le couvre-visage de façon sécuritaire (ex. : celles ayant des difficultés respiratoires ou cognitives graves ou qui sont incapables de mettre ou de retirer leur couvre-visage sans aide).

Quebec.ca/masque

SERVICES AUX AÎNÉS

ORGANISME	SERVICE	CONTACT
CISSS	Service de soins et soutien à domicile pour les aînés (SAPA).	(418) 689-6696 #5051
Association des aînés du Rocher-Percé	Services de soutien à domicile maintenus. (entretien ménager, lessive, préparation de repas, etc.)	(418) 689-5722
Centre d'action bénévole Saint-Siméon Port-Daniel Territoire Port-Daniel	Service d'accompagnement-transport médical est maintenu pour les services de santé jugés essentiels.	(418) 752-5577
Centre d'action bénévole Gascons Percé Territoire Coin du Banc/ Saint-Georges	Soutien psychosocial par téléphone et Skype aux aînés et aux proches aidants. Service d'accompagnement-transport médical maintenu pour les services de santé jugés essentiels.	(418) 689-6023
Société Alzheimer GÎM (SAGÎM)	Soutien téléphonique aux proches aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.	(418) 689-6480
CASA	Offering phone calls to seniors in the English-speaking community (ITMAV).	(418) 752-0855
Vision Gaspé-Percé Now	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	(418) 368-3212
Centre d'action bénévole Le Hauban Territoire Coin du Banc / Saint-Georges	Accompagnement-transport médicaux pour rendez-vous essentiels, téléphones d'amitié, support aux proches aidants et accompagnement en soins palliatifs et fin de vie.	(418) 368-6634
LIGNES D'INFORMATION ET DE SOUTIEN		
INFO SANTÉ/SOCIAL	Réponse aux questions concernant la santé en général ou le besoin de soutien psycho-social.	811
APPUI (AIDE AUX PROCHES AIDANTS)	Ligne d'écoute et de soutien aux proches aidants.	1-(855) 852-7784
LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS	Ligne téléphonique provinciale d'écoute en matière de maltraitance envers les aînés. Sans frais, confidentiel et bilingue (services d'interprète possible pour d'autres langues que le français et l'anglais).	1-(888) 489-2287

- Certains clubs sociaux (Clubs 50 ans et plus, Cercles de fermières, Chevaliers de Colomb, Clubs Lions et Optimistes) ont fermé leurs locaux. Toutefois, plusieurs maintiennent des liens téléphoniques avec leurs membres.

SERVICES ENFANCE-JEUNESSE-FAMILLE

ORGANISME	SERVICE	CONTACT
CISSS et CLSC	Services de soutien psychologique et social.	Signalement : 1-(800) 463-0629 Info santé/social 811
CommunicAmi	Soutien psychosocial, écoute, référence par téléphone, messagerie texte, Facebook. 24/7.	(418) 680-2007
Maison des Jeunes L'Escapade Grande-Rivière	Soutien aux jeunes par téléphone, courriel, Facebook et sur rendez-vous.	(418) 385-2554
Maison des jeunes L'envolée jeunesse Gascons	Soutien aux jeunes par le groupe SnapChat de la Maison et par téléphone.	(418) 396-2264
Maison des jeunes La Bouée Chandler	Soutien aux jeunes par téléphone, courriel, Facebook et sur rendez-vous.	(418) 689-4101
Carrefour Jeunesse-Emploi Option Emploi	Services d'accompagnement téléphonique aux jeunes, adultes et entreprises.	(418) 689-6402
Maison de la famille Contre vents et marées	Soutien aux familles.	(418) 689-4048
ESPACE Gaspésie-les-Îles	Prévention de la violence faite aux enfants. Soutien aux parents : contacter la ligne 24/7.	1-(800) 361-5085
Centre La Joie de Vivre MRC Rocher-Percé	Interventions psychosociales et soutien téléphonique aux personnes handicapées Les mardis et mercredis de 9h à 15h.	(418) 689-4488
Lactescence Pabos	Soutien aux mères qui allaitent. téléphone, texto, courriel et facebook 7/7 de 8h00 à 20h00.	(418) 680-2007
Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel	Écoute et soutien téléphonique. Dépannage alimentaire et de produits d'hygiène pour enfants et bébés.	(418) 752-5577
Nouveau Regard	Support aux proches de personnes atteintes de maladie mentale.	(418) 392-6414
Autisme de l'Est du Québec	Support aux familles et proches de personnes vivant avec un trouble du spectre autistique.	1-(877) 725-2575
LIGNES D'INFORMATION ET DE SOUTIEN		
Kid help phone	Ligne téléphonique d'écoute.	1-(800) 668-6868
TEL-Jeunes	Ligne téléphonique d'écoute.	1-(800) 263-2266 texto : 514-600-1002
Ligne parents	Ligne téléphonique d'écoute.	1-(800) 361-5085
S.O.S. violence conjugale	Ligne d'aide 24 heures sur 24.	1-(800) 363-9010

- Vous voyez ou entendez quelque chose qui ressemble à de la violence conjugale ou familiale ? **Appelez le 911**
- Outils pédagogiques pour les enfants du préscolaire, du primaire et du secondaire : www.ecoleouverte.ca

SERVICES AUX ADULTES (ITINÉRANCE, VIOLENCE CONJUGALE, SANTÉ MENTALE, TOXICOMANIE, AGRESSION SEXUELLE, ETC)

ORGANISME	SERVICE	CONTACT
CISSS et CLSC	Soutien psychosocial général ou en santé mentale.	Info santé/ social 811
Maison Blanche-Morin	Aide et hébergement aux femmes et enfants violentés. Suivi téléphonique. 24/7	(418) 689-6288
Centre Émilie Gamelin	Ressources d'aide en santé mentale et hébergement.	(418) 689-6100
CommunicAmi	Soutien psychosocial, écoute, référence par téléphone, messagerie texte, Facebook. 24/7	(418) 680-2007
Vision Gaspé-Percé Now	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	(418) 368-3212
Centre La Joie de Vivre	Interventions psychosociales et soutien téléphonique aux personnes handicapées de la MRC Rocher-Percé.	(418) 689-4488 Les mardi et mercredi de 9h à 15h.
Convergence	Soutien et suivi individuel pour les hommes par téléphone. 24/7	(418) 763-5001 ou 1-(855) 866-4455
Femmes Entre Elles	Accueil et référence téléphonique, soutien par téléphone et courriels aux femmes vulnérables.	(418) 689-7224
Diabète Pabok	Soutien aux personnes atteintes du diabète par téléphone ou courriel.	1-(877) 752-5995
CASA	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community	1-(877) 752-5995, (418) 752-8057
Association des TCC et AVC Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Soutien, accompagnement et défense des personnes TCC et ACV et de leurs proches.	(418) 759-5120
Narcotiques Anonymes Québec	Soutien à toutes les personnes ayant un problème de dépendance lié à la drogue.	1-(855) 544-6362
Accueil Blanche Goulet	Service d'hébergement pour adultes en situation d'itinérance, soutien et dépannage alimentaire, repas congelés etc.	(418) 368-4700

AUTRES INITIATIVES CITOYENNES

ORGANISATION	CONTACT
Barachois and Surrounding Communities Events and Activities	Facebook/Barachois and surrounding
entraide covid-19 du grand percé	Facebook/entraide covid-19 du grand percé

AUTRES SERVICES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

Organisme gaspésien des personnes atteintes de cancer (OGPAC)	Soutien et accompagnement aux personnes atteintes de cancer par téléphone, courriel et zoom.	1-(888) 924-5050 ou (418) 759-5050
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel - CALACS La bôme Gaspésie	Intervention individuelle, information, soutien aux personnes victimes d'agression à caractère sexuel de 14 ans et plus ainsi qu'à leurs proches.	1-(866) 968-6686
Équijustice Gaspésie	Service de médiation citoyenne. Service de travail de milieu.	1-(877) 303-3016 (418) 392-4800
Droits et recours Santé mentale Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Services téléphoniques.	1-(800) 463-6192
Centre de justice de proximité Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Service d'information juridique gratuit par téléphone.	(418) 689-1505
Association des Personnes Handicapées Visuelle- Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Soutien téléphonique aux personnes vivant avec un handicap visuel	(418) 388-2836
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	Services d'information, de support et d'intervention téléphonique aux personnes victimes d'acte criminel.	(418) 689-4331
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (CAAP-GÎM)	Service d'information, d'assistance et d'accompagnement par téléphone auprès des personnes qui vivent des difficultés concernant les services de santé et des services sociaux et auprès des personnes qui résident dans une résidence privée pour personne aînée (RPA).	1-(877) 767-2227 Courriel : caap-gim@cgocable.ca
Épilepsie Gaspésie sud	Services de soutien par téléphone, facebook, courriel aux personnes atteintes d'épilepsie.	(418) 752-6819
Centre de prévention du suicide du Québec	Ligne d'aide aux personnes qui souffrent de détresse psychologique et vivant une période difficile. À la famille et aux proches qui veulent comprendre la dynamique et soutenir quelqu'un qui leur est cher.	1-866-APPELLE ou 1-(866) 277-3553

LIGNES DE SOUTIEN TÉLÉPHONIQUES

Phobie Zéro	Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux, incluant le trouble obsessionnel-compulsif.	1-(866) 922-0002
Interlignes	Service aux personnes qui vivent des enjeux en lien la diversité sexuelle et de genre.	1-(888) 505-1010
S.O.S. violence conjugale	Ligne d'aide 24 heures sur 24.	1-(800) 363-9010

- Plusieurs mesures mises en place pour les employés et travailleurs autonomes vivant une perte de revenu. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/programme-aide-temporaire-aux-travailleurs/>

PHARMACIES

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
Pharmacie Jean Coutu Gascons	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 396-2025
Pharmacie Jean-Coutu Chandler	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 689-2120
Pharmacie Laurent Carbonneau Percé	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 782-2550
Pharmacie Uniprix Chandler	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 689-3711
Pharmacie Familiprix Chandler	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 689-1503
Pharmacie Jean Coutu Grande-Rivière	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 385-2121
Pharmacie Jean Coutu Newport	Service de renouvellement automatisé d'ordonnances et livraison.	(418) 777-2013

CLINIQUES MÉDICALES

ORGANISME	CONTACT
CISSS de la Gaspésie, Hôpital, Centre jeunesse et Centre de réadaptation	(418) 689-2261
CLSC de Port-Daniel-Gascons	(418) 396-2572
CLSC de Paspébiac 24h/24h	(418) 752-2572
CLSC Chandler	(418) 689-2572
Groupe médecine familiale (GMF) / Chandler	(418) 689-3344
Clinique médicale de la Grande-Allée / Grande-Rivière	(418) 385-2626
CLSC de Barachois	(418) 645-2572
CLSC de Perce	(418) 782-2572

- Toutes les cliniques privilégient les rendez-vous téléphoniques et certaines offrent des plages horaires pour le service sans rendez-vous. Appeler pour être orienté.

TRANSPORT COLLECTIF

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
REGÎM	Services de transport collectif.	1-(877) 521-0841 https://regim.info/covid-19/
Orleans express	Services de transport collectif.	1-(833) 449-6444 orleansexpress.com
Transport des Anses	Service de transport adapté.	(418) 689-4144
Taxis Porlier	Services de taxis.	(418) 689-5566

MUNICIPALITÉS

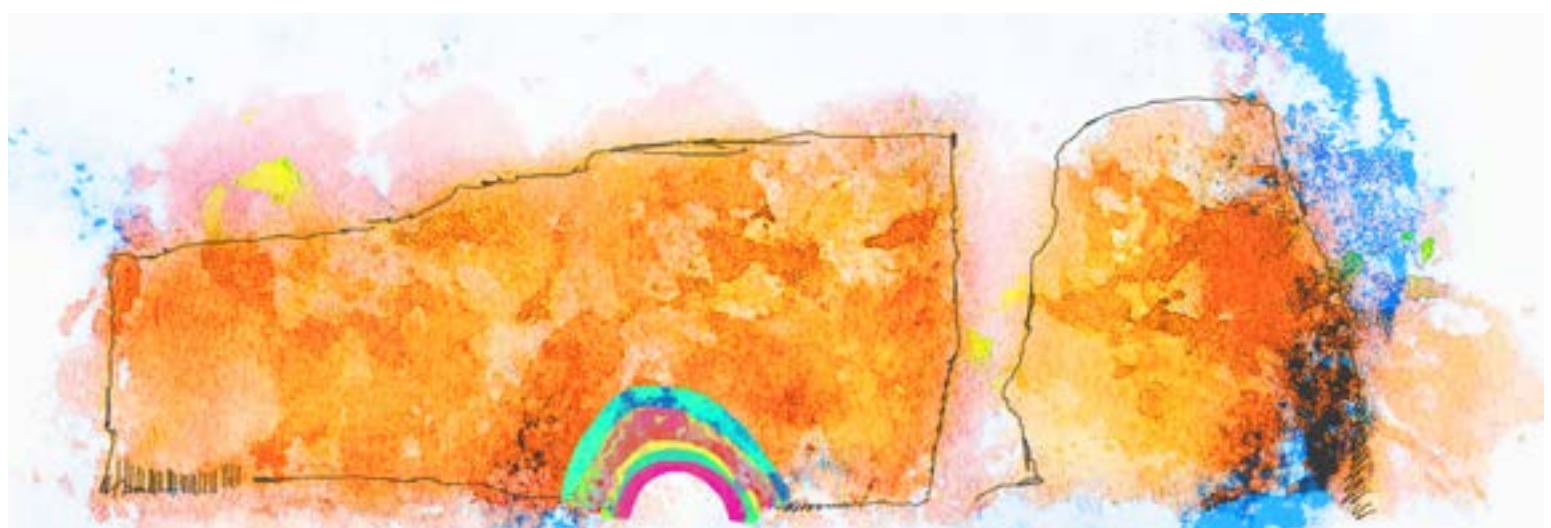
MUNICIPALITÉ	INTERNET	TÉLÉPHONE
Chandler	Site web : http://www.villedechandler.com page Facebook	(418) 689-2221
Grande-Rivière	Site web : https://www.villegranderiviere.ca/ page Facebook	(418) 385-2282
Percé	Site web : http://ville.perce.qc.ca/ Page Facebook	(418) 782-2933
Port-Daniel-Gascons	Site web : https://munpdg.ca/ Page Facebook	(418) 396-5225 poste 2
Sainte-Thérèse-de-Gaspé	Site Web : https://saintetheresedegaspe.com/	(418) 385-3313
MRC Rocher-Percé	Site Web https://www.mrcrocherperce.qc.ca/ page Facebook de la MRC	(418) 689-4313

SERVICES MUNICIPAUX

Les municipalités travaillent à s'assurer que les mesures préventives mises par le gouvernement sont mises en place dans leurs milieux respectifs à travers l'information, la sensibilisation et l'écoute des citoyens.

Les municipalités sont en constante adaptation de leurs services en lien avec les nouvelles mesures.

- Les bureaux de la MRC et de toutes les municipalités travaillent à maintenir les services à la population.
- Santé et sécurité au travail du CISSS . Les équipes de la santé au travail de la Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine sont en support aux entreprises de notre territoire dans l'application des mesures d'hygiène liés à la COVID-19. Pour de l'information, des conseils et du soutien, n'hésitez pas à communiquer avec ces équipes. Ligne centrale : **1-(833) 354-0009**



BOTTIN 6 edition, september 8ND 2020

ESSENTIAL PUBLIC SUPPORT SERVICES MRC ROCHER-PERCÉ
IN RELATION TO THE COVID-19 PANDEMIC

FRENCH VERSION ALSO AVAILABLE:

YOU WILL FIND THE FOLLOWING INFORMATION IN THIS DOCUMENT:

- Emergency food aid and Meals on Wheels3
- Groceries: Delivery4 - 5
- Services for seniors6
- Child, youth and family services7
- Services for adults8-9
- Drugstores10
- Medical Clinics10
- Public transit11
- Municipal services11

ABOUT :

In the current context, MUTUAL ASSISTANCE and SOLIDARITY are key to supporting vulnerable members of our community. Although these services are available, nothing can replace the help of family members, friends, or neighbours. Let's help one another to overcome this common challenge!

- Le Réseau de développement social Rocher-Percé has collected and assembled the following information concerning the essential services available to those who are most vulnerable within our community.
- This information is intended for employees and volunteers of local community organizations, institutions, municipalities, social clubs, individuals supporting those who find themselves in a vulnerable position, as well as the general population.
- The information found in this document may change, as the situation is constantly evolving. the Réseau de développement social Rocher-Percé is committed to updating the information as circumstances require.

For any comments, contact Gaëtanne Mauger
gaetanne.mauger.ciassgaspesie@ssss.gouv.qc.ca



IMPORTANT

- FOR ALL MEDICAL INQUIRIES, CALL TOLL-FREE **1 877 644-4545 OR (418) 644-4545**
OR VISIT THE CISSS DE LA GASPÉSIE WEBSITE : [HTTPS://WWW.CISSL-GASPESIE.GOUV.QC.CA/CORONAVIRUS-19/](https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/coronavirus-19/)
- FOR ANY SITUATION INVOLVING PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND/OR SUICIDAL IDEAS,
CALL TOLL-FREE **1 866-APPELLE OR INFO-SANTÉ AT 811**

INFORMATION LINK :

- The COVID-19 situation in Quebec :
<https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/>
- Federal Government's measures in place, and support :
<https://www.canada.ca/en/department-finance/economic-response-plan.html>
- COVID-19 informations CISSS Gaspésie :
<https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/covid-19>

How to use your Face Covering (Handcrafted Mask)



1 Place the face covering over your nose and your mouth, securing it behind your ears with the elastic or string loops.



→ Wash your hands **BEFORE** and **AFTER** use of the covering.



2 Adjust the face covering to your nose.



→ Change your face covering if it becomes moist, soiled or damaged



→ Do not leave the face covering hanging from your neck or an ear. Keep it on your face and avoid touching it. If you do touch your covering while wearing it, wash your hands thoroughly as soon as possible.



3 Now adjust it under your chin



→ Remove your face covering by the elastic or string loops without touching the front.

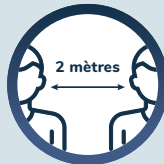


→ Fold the outer parts of the face covering together and place it in a clean bag. You may wash the covering as soon as you get home, along with the rest of the laundry.

Face Covering (Handcrafted Mask) does not replace the following



Hand washing



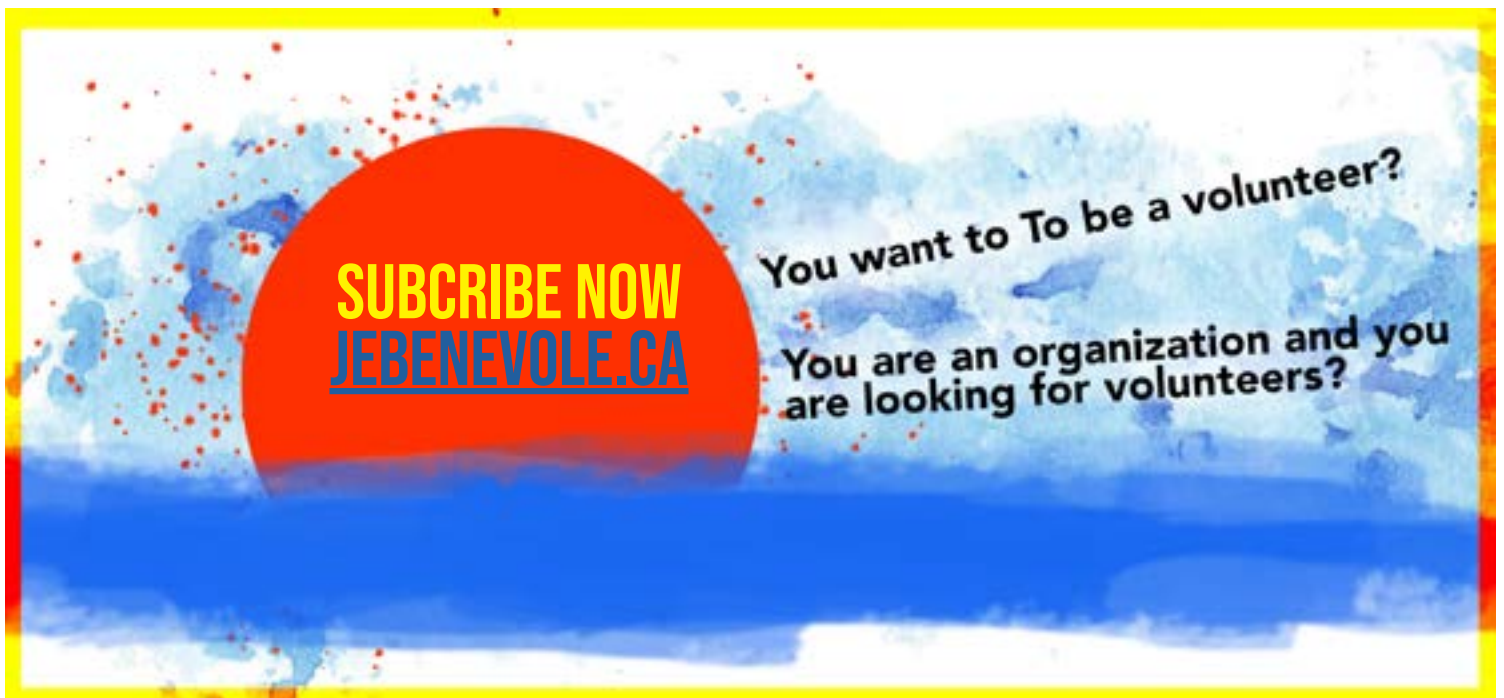
Physical distancing



Isolation at home
if you are sick

EMERGENCY FOOD AID AND MEALS ON WHEELS

ORGANIZATION	SERVICES	INFORMATION
Centre d'action bénévoles St-Siméon-Port-Daniel Port-Daniel	Delivery of prepared frozen meals, Meals on Wheels.	(418) 752-5577
Collectif Alimen-Terre Port-Daniel	Emergency food aid.	(418) 752-5010
Centre d'action bénévoles Gascons-Percé Gascons/Percé	Delivery of prepared frozen meals, emergency food aid, Meals on Wheels.	(418) 689-6023
Accueil Blanche-Goulet Coin du Banc/Saint-Georges	Emergency food aid, prepared frozen meals.	(418)-368-4700
Centre action bénévole Le Hauban Coin du Banc/Saint-Georges	Delivery of prepared frozen meals, Meals on Wheels.	(418) 368-6634, poste 2









GROCERIES : DELIVERY



* Businesses that offer delivery services.

BUSINESS		SERVICE	CONTACT
Dépanneur Michel Port-Daniel		Phone orders and delivery service upon request. COST: \$5 (with a \$15 minimum purchase)	(418) 396-5411
Casse-croûte chez Dedy Gascons		Take-out, phone orders and delivery service between Port-Daniel and Newport.	(418) 396-1360
Marché C. Huard Gascons		Home delivery services.	(418) 396-2741
Marché Doré Gascons		Phone order and delivery services.	(418) 396-5659
Marché Richelieu Port-Daniel		Phone orders, drive-through and home delivery services.	(418) 396-2330
Restaurant chez Ti-Bert Gascons		Take-out, phone orders and delivery service.	(418) 396-1302
Épicerie Gaëtan Meunier-Axep / Newport		Phone orders and home delivery services.	(418) 777-2991
Restaurant la Loge à Perron / Pabos-Mills		Phone orders, take-out, and delivery service.	(418) 689-1222
Restaurant le Sieur de Pabos / Pabos-Mills		Take-out orders and delivery service.	(418) 689-2281
IGA Coop Chandler		Online grocery orders at IGA.net Phone orders. \$50 minimum purchase for delivery.	Delivery : 1 (438) 689-6862
IGA Grande-Rivière		Online grocery orders at IGA.net Phone orders. Free delivery for Grande-Rivière and Ste-Thérèse.	(418) 385-3494
Épicerie Alexina Grande-Rivière		Phone order and delivery services.	(418) 385-1316
Le Coq d'Or Grande-Rivière		Phone order and delivery services.	(418) 385-2733

GROCERIES...

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
Marché Bonichoix Guy Desbois Sainte-Thérèse-de-Gaspé 	Phone orders and home delivery services between Percé and Grande-Rivière.	(418) 385-2110
Marché Nicolas Cap-d'Espoir 	Phone orders and payment by credit card. Delivery service with a minimum purchase of \$90 for the sectors of Greater Percé and Ste-Thérèse.	(418) 782-2204
Marché Ami Coop Percé 	Phone orders and home delivery services. Open from 8 a.m. – 9 p.m. Monday to Saturday.	(418) 782-5211
Magasin général Thompson Barachois 	Phone orders and home delivery service.	(418) 645-2291
Épicerie Wilfrid Ste-Croix, Saint-Georges-de-Malbaie 	Phone order and delivery services.	(418) 645-2661
Provigo Nadine Murray Gaspé 	Online orders online at provigo.ca and delivery service.	(418) 368-7144

- Members of Gaspésie Gourmand have adapted their services in order to provide safe access to local products. To learn more, : <https://www.gaspesiegourmande.com>



*Are notably exempt from this requirement:

- children under the age of 10
- people with a significant disability that prevents them from wearing a face covering safely (e.g. those with severe breathing or cognitive difficulties or who are unable to put on or take off their face covering without help)

[Québec.ca/masque](https://Quebec.ca/masque)

2020/02/26/000

SERVICES FOR SENIORS

ORGANIZATION	SERVICE	CONTACT
CISSS		(418) 689-6696 #5051
Association des aînés du Rocher-Percé	Home support services are maintained (housekeeping, laundry, meal preparation, etc.)	(418) 689-5722
Centre d'action bénévole Saint-Siméon Port-Daniel Port-Daniel	Attendant services-medical transport is maintained for health services deemed essential.	(418) 752-5577
Centre d'action bénévole Gascons Percé Coin Du Banc/Saint-Georges	Support services offered to seniors and caregivers by phone or by Skype. Video capsules and radio interviews. Attendant services-medical transport is maintained for health services deemed essential.	(418) 689-6023
Société Alzheimer GÎM (SAGÎM)	Phone support services to caregivers of individuals with Alzheimer's disease.	(418) 689-6480
CASA	Offering phone calls to seniors in the English-speaking community (ITMAV).	(418) 752-0855
Vision Gaspé-Percé Now	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	(418) 368-3212
Centre d'action bénévole Le Hauban Coin du Banc/Saint-Georges	Attendant services-medical transport is maintained for health services deemed essential, support calls, palliative and end-of-life support.	(418) 368-6634
INFORMATION AND SUPPORT LINE		
INFO SANTÉ/SOCIAL	Free and confidential telephone consultation service.	811
APPUI	A confidential listening and referral phone line for caregiver.	1-(855) 852-7784
Elder Mistreatment Helpline	A confidential listening and referral phone line specializing in older adults' mistreatment.	1-(888) 489-2287

- Some social clubs (Club 50 +, Cercles des fermières, Knights of Columbus, Lions Club, and the Optimist Club) have closed their offices. However, many still maintain phone contact with their members.

CHILD, YOUTH, AND FAMILY SERVICES

ORGANIZATION	SERVICE	CONTACT
CISSS et CLSC	Psychosocial help and support Info santé/social 811	Reporting : 1-(800) 463-0629
CommunicAmi	Psychosocial support, listening and referral by phone, text and Facebook. 24/7	(418) 680-2007
Maison des Jeunes l'Escapade Grande-Rivière	Support services are provided by phone, email, Facebook, and by appointment.	(418) 385-2554
Maison des jeunes L'envolé Jeunesse Gascons	Support services are offered by Snap Chat or by phone.	(418) 396-2264
Maison des jeunes La Bouée Chandler	Support services are provided by phone, email, Facebook, and by appointment.	(418) 689-4101
Carrefour Jeunesse-Emploi Option Emploi	Youth, adult and business phone support.	(418) 689-6402
Maison de la famille Contre vents et marées	Support to families is offered by phone.	(418) 689-4048
ESPACE Gaspésie-les-Îles	Community group working toward the prevention of violence towards children. Parents who require support can call the help line 24/7.	1 800 361-5085
Centre La Joie de Vivre	Psychosocial intervention and phone support for individuals living with a handicap. Open Tuesday and Wednesday from 9 a.m. – 3 p.m.	(418) 689-4488
Lactescence Pabos	Support for mothers who are breastfeeding. Phone, text, email and Facebook. active 7/7 from 8 a.m. – 8 p.m.	(418) 680-2007
Centre d'action bénévole Saint-Siméon/Port-Daniel	Secure equipment loans, emergency food aid and personal hygiene products for children and babies.	(418) 752-5577
Nouveau Regard	Organization helping individuals with family or friends dealing with mental health issues. Support offered by phone or email.	(418) 392-6414
Autisme de l'Est du Québec	Support families of people with Autism Spectrum Disorder.	1-(877) 725-2575
SUPPORT AND INFORMATION LINE		
Kids help phone	Counselling, information and referral line.	1-(800) 668-6868
TEL-Jeunes	Counselling, information and referral line.	1-(800) 263-2266 SMS (514) 600-1002
Ligne parents	Counselling, information and referral line.	1-(800) 361-5085
S.O.S. violence conjugale	Support and listening line 24/7.	1-(800) 363-9010

- If you are witness to possible spousal or child abuse call : **911**
- Preschool, elementary and secondary educational resources for independent learning : ecoleouverte.ca/en

SERVICES FOR ADULTS (HOMELESSNESS, DOMESTIC VIOLENCE, MENTAL HEALTH, SUBSTANCE ABUSE, SEXUAL ASSAULT, ETC.)

ORGANIZATION	SERVICE	CONTACT
CISSS et CLSC	Psychosocial support and mental health.	Info santé/social 811
Maison Blanche-Morin	Women's shelter and outreach programs by phone. 24/7	(418) 689-6288
Centre Émilie Gamelin	Shelter services and emergency food aid. (limited due to low stocks in supermarkets)	(418) 689-6100
CommunicAmi	Psychosocial support and listening. Phone, SMS or Facebook. 24/7	(418) 680-2007
Vision Gaspé-Percé Now	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	(418) 368-3212
Centre La Joie de Vivre	Psychosocial intervention and phone support for individuals living with a handicap. Open Tuesday and Wednesday from 9 a.m. – 3 p.m.	(418) 689-4488
Convergence	Phone support and individual follow-up for men.	(418) 763-5001 ou 1-(855) 866-4455
Femmes Entre Elles	Reception and phone referrals, phone and email support for vulnerable women.	(418) 689-7224
CASA	Offering phone calls to isolated people in the English speaking community.	1-(877) 752-5995, (418) 752-8057
Diabète Pabok	Support by phone or email for people suffering from diabetes.	(418) 385-2333
Association des TCC et AVC Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Phone support service for victims of cranioce-rebral trauma and stroke, and their families.	(418) 759-5120
Narcotics Anonymous Quebec	Support for whom drugs had become a major problem.	1-(855) 544-6362
Accueil Blanche Goulet	Shelter services, emergency food aid and frozen meals.	(418) 368-4700

OTHER COMMUNITY ORGANISATIONS

ORGANISATION	CONTACT
Barachois and Surrounding Communities Events and Activities	Facebook/Barachois and surrounding
Entraide COVID-19 du Grand-Percé	Facebook/entraide covid-19 du grand percé

OTHER SERVICES AND PHONE SUPPORT








Organisme gaspésien des personnes atteintes de cancer (OGPAC)	Support by phone, email and Zoom for people who have cancer. Sharing of information via social media.	1-(888) 924-5050 ou (418) 759-5050
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel - CALACS La bôme Gaspésie	Intervention and support for women and girls over 14 who are victims of sexual assault, their relatives and close friends.	1-(866) 968-6686
Equijustice Gaspésie	Public mediation and arbitration services	1-(877) 303-3016 (418) 392-4800
Droits et recours Santé mentale Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Human rights defender for people living or having lived problems of mental health.	1-(800) 463-6192
Centre de justice de proximité Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	General legal information by phone.	(418) 689-1505
Association des Personnes Handicapées Visuelle- Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	Phone support for people living with a visual handicap.	(418) 388-2836
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	Information, support and phone services for crime victims.	(418) 689-4331
Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (CAAP-GÎM)	Information, support and accompaniment services by phone for complaints concerning health and social services, and for individuals living in a private senior residence. Courriel : caap-gim@cgocable.ca	1-(877) 767-2227
Épilepsie Gaspésie sud	Phone support services for people with epilepsy.	(418) 752-6819

PHONE SUPPORT

Centre de prévention du suicide du Québec	Support for people with anxiety disorders and obsessive-compulsive disorder and their families and relatives.	1-866-APPELLE ou 1-(866) 277-3553
Phobie Zéro	Support and information for people with anxiety disorders, (including obsessive-compulsive disorder) their relatives and friends.	1-(866) 922-0002
Interlignes	Help and information to those concerned with sexual orientation and gender diversity.	1-(888) 505-1010
S.O.S. violence conjugale	Emergency line 24/7.	1-(800) 363-9010

- Please note – a number of measures have been put in place to support employees and self-employed workers who are not receiving wages during their period of social isolation. Visit the Quebec government website.
<https://www.quebec.ca/en/family-and-support-for-individuals/financial-assistance/temporary-aid-for-workers-program/>

DRUGSTORES

BUSINESS	SERVICES	CONTACT
Jean Coutu Pharmacy Gascons	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 396-2025
Jean-Coutu Pharmacy Chandler	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 689-2120
Laurent Carbonneau Pharmacy Percé	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 782-2550
Uniprix Pharmacy Chandler	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 689-3711
Familiprix Pharmacy Chandler	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 689-1503
Jean Coutu Pharmacy Grande-Rivière	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 385-2121
Jean Coutu Pharmacy Newport	 Delivery services and automated prescription renewal.	(418) 777-2013

MEDICAL CLINICS

ORGANIZATION	CONTACT
CISSS de la Gaspésie, Hospital, Centre jeunesse et Centre de réadaptation.	(418) 689-2261
CLSC / Port-Daniel-Gascons	(418) 396-2572
CLSC / Paspébiac 24h/24h	(418) 752-2572
CLSC / Chandler	(418) 689-2572
Clinique de médecine familiale	(418) 689-3344
Clinique médicale de la Grande-Allée/ Grande-Rivière	(418) 385-2626
CLSC / Barachois	(418) 645-2572
CLSC / Perce	(418) 782-2572

- All of the medical clinics prefer to offer consultations over the phone. Some clinics offer walk-in services. Call you clinic for more informations.

PUBLIC TRANSIT SERVICES

ENTREPRISE	SERVICE	CONTACT
REGÎM	Public transit services.	1-(877) 521-0841 regim.info/en/covid-19
Orleans express	Public transit services.	1-(833) 449-6444 orleansexpress.com/en
Transport des anses	Adapted transit services.	(418) 689-4144
Taxis Porlier	Taxis services.	(418) 689-5566

MUNICIPALITIES

MUNICIPALITIES	WEBSITE	PHONE NUMBER
Chandler	http://www.villedechandler.com Facebook/Vile de Chandler	(418) 689-9815
Grande-Rivière	https://www.villegranderiviere.ca/ Facebook/ville de grande-riviere	(418) 782-4458
Percé	http://ville.perce.qc.ca/ Facebook/ville de Perce	(418) 782-2933
Port-Daniel-Gascons	https://munpdg.ca/ Facebook/loisir, culture et tourisme P.D.G	(418) 396-5225 ext. 2
Sainte-Thérèse-de-Gaspé	https://saintetheresedegaspe.com/	(418) 385-3313
MRC Rocher-Percé	https://www.mrcrocherperce.qc.ca/ Facebook/MRC Roché-Percé	(418) 689-4313

Municipal services

- The MRC and all municipalities are working to provide services to the population.
- CISS occupation health services. The occupational health unit for Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine provides support for businesses for the implementation of COVID-19 government health recommendations in the workplace. For more information, call the information hotline : **1-(833) 354-0009**