



COVID-19 : Directives pour le temps des Fêtes



Les phases d'alerte et les mesures connexes sont établies par le gouvernement du Nouveau-Brunswick selon les recommandations de la médecin-hygiéniste en chef.

A TOUTES LES PHASES D'ALERTE

BIENVEILLANCE ET SANTÉ MENTALE

- Le temps froid, le manque de luminosité et les obligations sociales peuvent accroître la dépression et le stress pendant les Fêtes.
- Les petits gestes de bonté peuvent faire beaucoup de bien autour de vous, en particulier en ce qui concerne le stress qu'engendre la période des Fêtes. Ils peuvent également contribuer à faire baisser votre propre niveau de dépression ou d'anxiété.
- Pour obtenir des conseils et des ressources, consultez la page Web Santé mentale et adaptation [psychologique pendant la pandémie](#) du GNB. Cette page fournit également le numéro de téléphone de certaines lignes d'écoute, comme [Jeunesse](#), [J'écoute](#), la [ligne d'écoute CHIMO](#) et la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être.

DÉPLACEMENTS PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES

- Il est fortement déconseillé aux résidents du Nouveau-Brunswick de se déplacer pour des raisons non essentielles pendant la période des Fêtes, en particulier à l'extérieur de leur région ou dans des régions où il y a une augmentation des cas de COVID-19.
- Toute personne qui fait un voyage au Nouveau-Brunswick en provenance d'une autre province ou d'un autre pays doit s'isoler pendant deux semaines avant d'être autorisée à avoir des contacts avec d'autres. L'auto-isolément signifie qu'il faut rester chez soi et éviter tout contact avec

les autres pour aider à prévenir la propagation de la maladie au sein de sa maisonnée et de sa communauté. Pour en savoir plus sur l'auto-isolément, visitez GNB.ca/coronavirus.

- Si vous devez vous déplacer, veuillez suivre les directives de santé publique en vigueur, qui se trouvent sur la page de [renseignements pour les voyageurs](#) du GNB. Si vous devez vous déplacer, veuillez également prendre les mesures de précautions suivantes, qui peuvent s'appliquer, peu importe le moyen de transport que vous choisirez :
 - Téléchargez [l'application Alerte COVID](#).
 - Portez un [masque en tissu en public](#).
 - Si vous voyagez par avion, évitez les escalas.
 - Voyagez avec les membres de votre bulle immédiate.
 - Évitez les longs déplacements en voiture qui comprennent plusieurs arrêts.
 - Si vous vous déplacez en autobus, évitez de voyager pendant les heures de pointe.
 - Respectez les mesures de distanciation physique dans la mesure du possible.
- Ce n'est pas le moment d'accueillir des gens de l'extérieur de la province, car de nombreuses régions du pays connaissent des hausses du nombre de cas de COVID-19.
- Envisagez de communiquer avec les membres de votre famille et vos amis qui vivent à l'extérieur de la province de façon virtuelle.

- D'autres restrictions peuvent s'appliquer selon la zone où vous vivez et la phase d'alerte en place dans cette zone. Pour obtenir plus de détails, veuillez consulter [le Plan de rétablissement du N.-B.](#)

UNE NOTE DE LA MÉDECIN-HYGIÉNISTE EN CHEF :

Nous ne demandons pas aux Néo-Brunswickois de ne pas célébrer les Fêtes cette année. Mais nous leur demandons de prendre des précautions supplémentaires, de respecter les mesures de santé publique, de limiter leurs contacts étroits et de faire en sorte que ces personnes soient toujours les mêmes.

Vos sacrifices peuvent sauver des vies et sauveront des vies. Cette année, pour prendre soin de nos proches et pour que nous puissions tous passer un heureux temps des Fêtes, nous devons rester à la maison.

D^{re} Jennifer Russell

A TOUTES LES PHASES D'ALERTE CONT.

CÉLÉBRATIONS DU TEMPS DES FÊTES

- Si vous organisez des soupers ou des célébrations de famille cette année, sachez que vous êtes en droit de vous protéger et de protéger les membres de votre ménage en réduisant le nombre de personnes que vous invitez à votre table ou dans votre maison.
- Dites à vos proches à l'avance que vous n'êtes pas à l'aise de participer à des rassemblements cette année.
- Si vous souhaitez tout de même organiser une célébration, assurez-vous de respecter les mesures de santé publique afin de limiter la propagation de la COVID-19.

RISQUES À NE PAS OUBLIER

Il est important de ne pas oublier les risques associés aux divers contextes, situations et célébrations religieuses et du temps des Fêtes. Prenez des mesures de santé publique supplémentaires dans les situations et les contextes suivants :

- dans les espaces fermés et peu aérés;
- dans les lieux bondés où de nombreuses personnes sont réunies;
- dans des milieux où des contacts étroits se produisent et lorsque vous parlez de près à des personnes qui ne sont pas dans votre bulle immédiate;
- et pensez aux personnes vulnérables, comme les aînés et les personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents.

PHASE D'ALERTE JAUNE

ACTIVITÉS ET CÉLÉBRATIONS DU TEMPS DES FÊTES

- Même si votre collectivité se trouve dans une zone en phase d'alerte jaune, veuillez limiter le nombre de vos contacts étroits et faire en sorte que ces personnes soient toujours les mêmes.
- Dans les zones en phase d'alerte jaune, les rassemblements intérieurs de 20 personnes ou moins sont permis, afin de permettre aux amis et aux familles de se rassembler.
- Les rassemblements extérieurs de 50 personnes ou moins avec distanciation physique sont également permis.
- Le port du masque est obligatoire dans les espaces publics intérieurs.

REPAS EN FAMILLE ET ENTRE AMIS

- Vous devez limiter le nombre de personnes que vous recevez pour un repas pendant la période des Fêtes cette année.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées avant et après avoir reçu des invités.
- Veillez à ce que vos invités et les membres de votre famille se lavent les mains avant de préparer la nourriture et de manger.
- Lavez et désinfectez soigneusement les verres et la vaisselle réutilisable ou fournissez de la vaisselle et des ustensiles jetables à vos invités.

- Lavez les articles en tissu, comme les serviettes de table, au réglage le plus chaud de votre laveuse pour ces articles.
- Lavez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées avant et après le repas ou l'activité, y compris les interrupteurs, les poignées de porte, la toilette, les robinets, les rampes d'escalier, les comptoirs, les jouets, les écrans tactiles, les claviers, les assiettes et les tables.

SPECTACLES MUSICAUX, CHORALES, CHANTS DE NOËL ET CÉLÉBRATIONS RELIGIEUSES

- Les personnes qui participent aux célébrations religieuses et qui entrent dans les églises et autres lieux de cultes doivent porter un masque tout au long de la cérémonie ou de la célébration.
- Elles doivent également respecter les mesures de distanciation physique.
- Lorsque les personnes sont assises et que toutes portent un masque en permanence, une distanciation physique d'un mètre est acceptable.
- Les participants assis doivent rester à quatre mètres ou plus des célébrants ou interprètes.

PHASE D'ALERTE JAUNE CONT.

PERSONNES À HAUT RISQUE

Si une personne ne peut pas participer à un rassemblement parce qu'elle court un risque plus élevé, vous pourriez l'inclure d'autres façons, par exemple :

- Suivre les [mesures de santé publique](#) pour lui préparer un repas et le lui livrer en gardant une certaine distance. L'appeler pour l'avertir que vous y allez, laisser le repas à sa porte, puis reculer pour qu'elle le prenne.
- Pour réduire les risques davantage, vous pouvez lui laisser des ingrédients emballés pour qu'elle prépare elle-même la nourriture. N'oubliez pas de vous laver les mains ou de les désinfecter avant de manipuler les ingrédients.
- Ne pas laisser de nourriture à personne, à moins qu'elle ne soit là pour l'apporter à l'intérieur afin de la consommer immédiatement ou de la conserver correctement.
- Vous pourriez également commander un repas qui lui sera livré par une entreprise.
- Vous pouvez prévoir un moment pendant le rassemblement pour que le groupe puisse discuter virtuellement avec les personnes qui ne peuvent pas y assister.
- Nous demandons à chaque ménage de dresser une [liste de 20 contacts sociaux](#) avec qui vous pouvez vous réunir en phase d'alerte jaune.

PHASE D'ALERTE ORANGE

ACTIVITÉS, RASSEMBLEMENTS ET REPAS DU TEMPS DES FÊTES

- Dans les zones orange ou rouges où un seul ménage la bulle est obligatoire, elle inclut les personnes que vous vivez avec. Elle peut être élargie aux proches aidants, à un membre de la famille immédiate qui a besoin de soutien d'une personne de votre ménage (un parent qui a besoin de l'aide de son enfant adulte par exemple) et à une autre personne qui a besoin de soutien. Seuls les membres de cette bulle à un ménage peuvent aller au restaurant ou à d'autres établissements ensemble.
- Utilisez les plateformes comme Zoom, Skype ou Facetime pour voir de façon virtuelle vos amis et les membres de votre famille qui ne font pas partie de [votre bulle](#) d'un ménage.
- Les lieux de culte peuvent accueillir un maximum de 50 fidèles, s'ils disposent d'un [plan opérationnel en réponse à la COVID-19](#), que la distanciation physique est respectée et que le port du masque est exigé.
- Les autres célébrations religieuses tenues à l'intérieur comme les funérailles, les célébrations de la vie, les cérémonies de mariage, les réceptions et les rassemblements sociaux de plus de 25 personnes, à l'intérieur, sont interdits.
- Le port du masque en tissu est obligatoire dans tous les lieux publics, intérieurs et extérieurs.
- Vous pouvez participer à une activité extérieure, ou en organiser une, pourvu qu'elle ne regroupe pas plus de dix personnes. Les [mesures de santé publique pour la collectivité](#) doivent être respectées.

PHASE D'ALERTE ROUGE

- Dans les zones orange ou rouges où un seul ménage la bulle est obligatoire, elle inclut les personnes que vous vivez avec. Elle peut être élargie aux proches aidants, à un membre de la famille immédiate qui a besoin de soutien d'une personne de votre ménage (un parent qui a besoin de l'aide de son enfant adulte par exemple) et à une autre personne qui a besoin de soutien.
- Utilisez les plateformes comme Zoom, Skype ou Facetime pour voir de façon virtuelle vos amis et les membres de votre famille qui ne font pas partie de [votre bulle](#) d'un ménage.
- Les repas communautaires peuvent être offerts sous forme de mets à emporter seulement. Les rassemblements, les fêtes de bureau et les défilés sont interdits.
- Le port du masque en tissu est obligatoire dans tous les lieux publics, intérieurs et extérieurs.
- Les rassemblements extérieurs de 5 personnes ou moins, avec distanciation physique, sont permis.
- Les endroits publics sont fermés. Seuls les services religieux à l'extérieur (façon ciné-parc) sont autorisés.
- Les repas communautaires sont interdits. Seules les ventes de nourriture et de boissons au volant, à emporter ou à livrer sont permises.
- Les entreprises ne relevant pas du secteur alimentaire et les services publics, y compris les commerces de détail, peuvent poursuivre leurs activités selon un [plan opérationnel en réponse à la COVID-19](#) (voir la section Phase jaune pour plus de renseignements).