

GUIDE POUR LE MIEUX-ÊTRE DES PERSONNES ÂGÉES PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19



New  Nouveau
Brunswick

TABLE DES MATIÈRES

À l'intérieur vous trouverez:

| | |
|---|------------------|
| Introduction Rester bien pendant COVID-19 | Page 1 |
| Forme physique Comment demeurer actif à la maison | Page 2 |
| Santé mentale Comment rester positif | Page 3 |
| Socialiser Comment rester en contact | Page 4 |
| La technologie Comment se connecter en ligne | Page 5 |
| Soyez préparé Comment élaborer un plan d'action | Page 6 |
| La prévention Déploiement du vaccin COVID-19 | Page 7 |
| Nourriture Comment manger sainement | Pages 8-9 |
| Finances et ressources Comment obtenir de l'aide | Page 10 |



RESTER EN SÉCURITÉ ET BIEN VIEILLIR

Prendre soin de votre santé mentale et physique est particulièrement important durant la COVID-19

La pandémie de COVID-19 a apporté des changements aux façons dont nous vivons et dont nous interagissons avec nos collectivités, nos amis et même nos familles. Elle a apporté de nombreuses sources de stress et a mis en lumière l'importance de prendre soin de votre santé physique et mentale afin d'assurer votre bien-être.

Les personnes âgées sont les plus à risque de développer des complications graves des suites du virus, en particulier si elles ont déjà des problèmes de santé. La façon la plus efficace de prévenir la propagation de la COVID-19, c'est de rester à la maison et de conserver une distance physique des autres. Cela peut mener à des sentiments d'isolement social et de solitude.

Le guide fournit une feuille de route vers le bien-être

Ce guide est une trousse d'outils qui vise à aider les personnes âgées à demeurer à la maison, à rester autonomes et fortes, et à se sentir liées à leurs proches et à leur collectivité pendant cette période difficile.

Il fournit des conseils sur la façon dont vous pouvez prendre soin de votre santé mentale et physique.

Quelques changements dans votre routine quotidienne peuvent faire toute la différence quant à la façon dont vous vous sentez. Ce guide donne des suggestions sur la façon de créer un plan d'action dans le cas où vous devriez vous isoler ou tomberiez malade. Le fait d'avoir un plan pourrait alléger votre inquiétude et votre anxiété concernant la COVID-19.

Vous n'êtes pas seul, et ce guide présente des possibilités d'aide pour les moments où vous en aurez besoin.

DEMEUREZ ACTIF

Même à la maison, les personnes âgées peuvent continuer à bouger pour rester en bonne santé

Si vous ne pouvez pas quitter votre domicile en raison d'une maladie, d'une incapacité ou de mesures de santé publique liées à la pandémie, il existe des possibilités afin que vous puissiez demeurer actif dans votre maison.

Selon le Regional Geriatric Program of Toronto, les personnes âgées peuvent perdre d'un à cinq pour cent de masse musculaire chaque jour où elles ne sont pas physiquement actives.

Pour votre sécurité, il est important de consulter votre médecin avant de commencer tout nouveau programme d'activité.



Des façons créatives de demeurer actif

- Profitez des occasions naturelles de bouger: levez-vous pendant les pauses publicitaires, pendant le déjeuner et après avoir terminé le chapitre d'un livre.
- Bouger toutes les 30 minutes: pliez vos coudes et fléchissez vos avant-bras vers votre thorax ou levez vos bras le plus haut possible au-dessus de votre tête, puis redescendez-les.
- Exercez-vous quotidiennement: marchez jusqu'au magasin, ou prenez les escaliers.
- Ajoutez des étirements: soulèvements et tapotements à votre liste d'activités quotidiennes.
- Sortez à l'extérieur une fois par jour: allez marcher ou assoyez-vous sur la galerie.



Service de prêt d'équipement

Si vous êtes un aîné ayant une incapacité et que vous souhaitez accéder à de l'équipement adapté – fauteuils roulants multisport, vélos à main, rampes pour la boccia et les quilles, luges de hockey, fauteuils-skis, chaises de course, et plus encore – pour devenir plus actif, vous pouvez communiquer avec Capacité Nouveau-Brunswick par téléphone, au 1-866-462-9555, ou par courriel, à l'adresse info@abilitynb.ca. Pour plus de renseignements, cliquez [ici](#).

RESTEZ POSITIF

Quelques minutes par jour peuvent faire une grande différence dans ce que vous ressentez

Il est normal de ressentir du stress, de l'anxiété, de la tristesse et de l'inquiétude pendant et après une situation difficile, comme la pandémie de COVID-19. Prendre soin de votre santé émotionnelle vous aidera à penser clairement et à protéger les autres et vous-même.

Conseils pour gérer le stress:

- **Maintenez des liens sociaux** – Appelez ou textez vos proches, ou utilisez une technologie vidéo pour prendre des nouvelles des gens.
- **Renseignez-vous sur les faits, mais limitez votre exposition aux médias** – Prenez des pauses des médias et limitez les conversations concernant la COVID-19.
- **Prenez des précautions raisonnables et gardez les choses en perspective** – Demandez-vous quels sont les faits importants à retenir, et si vous surestimez les conséquences négatives.
- **Demeurez actif.**
- **Effectuez une introspection** – C'est normal de ne pas se sentir en pleine forme. Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.



Quand demander de l'aide

Si vous vivez l'un ou l'autre des sentiments ou des réactions énumérés ci-dessous pendant plus de deux semaines, cela signifie que vous devriez demander de l'aide:

- Sentiments d'anxiété, de désespoir, de tristesse intense, d'impuissance ou de culpabilité.
- Crises de colère.
- Difficulté à manger ou à dormir.
- Perte d'intérêt pour les activités que vous trouviez agréables.
- Symptômes physiques, comme des maux de tête ou de ventre.
- Évitement de la famille et des amis.
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues.

Pour obtenir de l'aide

- **Appelez 211** – Cette ligne d'écoute gratuite met les Néo-Brunswickois en contact avec les services de soutien dans leur collectivité.
- **Association canadienne pour la santé mentale** – Propose des webinaires, des ateliers et des groupes de soutien gratuits.
- **Navigapp** – Procure du soutien pour la santé mentale en ligne à votre disposition.
- **Ligne d'écoute de Chimo** – Cette ligne de crise est accessible 24 heures sur 24 au 1-800-667-5005.
- **Communiquez avec votre fournisseur de soins primaires ou votre centre local de traitement des dépendances et de santé mentale [ici](#).** Télé-Soins 811 peut vous diriger vers une unité mobile d'intervention d'urgence dans votre région.
- **Appelez le 911** – Si vous vivez une crise et que vous avez besoin de soutien médical immédiat, appelez pour obtenir de l'aide.

DEMEUREZ EN CONTACT

Pour éviter de se sentir isolé tout en restant à la maison, il y a des choses que vous pouvez faire pour vous sentir mieux

Voici dix conseils pour éviter l'isolement social:

- Appelez vos amis et votre famille.
- Allez à l'extérieur au moins une fois par jour.
- Écoutez de la musique.
- Lisez un livre ou un magazine.
- Adonnez-vous à un passe-temps.
- Soyez créatif: peignez, écrivez, dessinez.
- Cuisinez ou faites de la pâtisserie.
- Créez une liste de tâches et accomplissez-en une.
- Menez des recherches et établissez votre arbre généalogique.
- Passez commande à votre restaurant favori
- Faites un casse-tête, un sudoku ou un mot croisé.
- Méditez.



Établir de nouvelles connexions



Programme d'appels amicaux

Si vous ou un proche vous sentez isolé ou seul, vous pouvez communiquer avec la Croix-Rouge canadienne au 1-833-729-0144, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, afin de vous inscrire au programme d'appels amicaux.

Les bénévoles de la Croix-Rouge planifieront alors de vous appeler à des heures régulières, dont vous aurez convenu ensemble, en français ou en anglais. La Croix-Rouge fournit également des renseignements sur d'autres services de soutien dans votre collectivité. Pour obtenir davantage de renseignements sur le programme d'appels amicaux, cliquez [ici](#).

Programmes de soutien par les pairs/counseling en réadaptation

Si vous êtes une personne âgée ayant une incapacité et que vous souhaitez recevoir du soutien par les pairs ou accéder à un conseiller en réadaptation pouvant vous aider à créer un plan qui répond à vos besoins vitaux, vous pouvez communiquer avec Capacité Nouveau-Brunswick par téléphone, au 1-866-462-9555, ou par courriel, à l'adresse info@abilitynb.ca. La moitié des gens qui accèdent aux services gratuits de Capacité Nouveau-Brunswick sont des aînés.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur Capacité Nouveau-Brunswick et ses programmes, cliquez [ici](#).

ENTREZ EN CONTACT

Tout en maintenant la distanciation physique, nous pouvons continuer d'avoir des conversations vidéo

Éviter l'isolement social si vous possédez un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur :

- Ayez une conversation vidéo avec vos amis et votre famille. (Avec des plateformes comme Skype, FaceTime, Zoom et Teams.)
- Visitez les bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick en ligne [ici](#) afin de télécharger des livres électroniques et des livres audio.
- Faites de l'exercice. Pour faire l'essai d'une séance de conditionnement physique du National Institute on Aging, cliquez [ici](#) (en anglais seulement).
- Regardez une série télévisée ou un film en continu. Des plateformes comme Netflix, Amazon Prime Video ou Crave offrent un essai gratuit.
- Écoutez un balado en continu. Vous pouvez écouter de la musique et des balados traitant d'une foule de sujets sur [Apple Podcasts](#), [Google Podcasts](#) ou sur des plateformes comme [iHeartRadio](#).
- Faites un casse-tête, un sudoku ou un mot croisé. Vous pouvez cliquer [ici](#) pour obtenir le jeu de mots croisés quotidien du Washington Post ou [ici](#) pour obtenir le sudoku.



- Visitez un musée.
- Établissez votre arbre généalogique. Vous pouvez mener des recherches sur des sites Web comme [Ancestry.ca](#) (abonnement payant) ou [FamilySearch.org](#) (gratuit).
- Essayez une nouvelle recette en ligne, puis ayez une conversation vidéo pendant un repas « partagé ».
- Méditez. Pour consulter des méditations guidées, cliquez [ici](#).
- Faites du bénévolat. Il existe de nombreuses occasions de faire du bénévolat électronique ou par téléphone. Communiquez avec votre organisation bénévole locale comme [Volunteer Greater Moncton](#), [Connect Fredericton](#), [Greater Saint John Volunteer Connector](#), [Volunteer Centre of Charlotte County](#) ou avec le bureau local de la Croix-Rouge et demandez de quelle façon vous pouvez faire du bénévolat.

Besoin d'aide pour vous connecter?

- **Capacité Nouveau-Brunswick** aide les aînés à accéder à des ordinateurs donnés dans le cadre d'un programme national, Ordinateurs pour les écoles. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Capacité Nouveau-Brunswick par téléphone, au 1-866-462-9555, ou par courriel, à l'adresse info@abilitynb.ca.
- **Neil Squire Society**: Cette organisation offre aux aînés ayant une incapacité un programme pour les aider à améliorer leur littératie numérique. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec l'organisation par courriel, à l'adresse nb.info@neilsquire.ca, ou par téléphone, au 1-866-446-7999.
- **L'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick** propose plusieurs tutoriels vidéo aux aînés qui souhaitent en apprendre davantage sur l'utilisation d'outils en ligne comme Zoom. Pour plus de renseignements, cliquez [ici](#).
- **Les bibliothèques publiques** offrent souvent des cours d'apprentissage sur ordinateur. Contactez avec votre bibliothèque locale pour plus d'information.
- **Canadiens Branchés** utilise une approche d'apprentissage personnalisée axée sur la pratique. Des bénévoles qui sont très à l'aise avec la technologie sont jumelés à des clients aînés. Dans le cadre d'une collaboration individuelle ou en ateliers de groupe, les bénévoles règlent les diverses difficultés liées à la technologie des clients.
- **Ability411** répond aux questions et fournit des renseignements pratiques sur les technologies, les outils et le matériel qui permettent d'augmenter l'autonomie et le bien-être des aînés, et de soutenir leur famille et les équipes qui leur prodiguent des soins. [and well-being for seniors](#) (English only.)



ÉLABORER UN PLAN

Créer un plan en cas de maladie ou de quarantaine vous permettra de rester à la maison plus confortablement

Pour se préparer en cas de maladie ou de quarantaine :

- Prévoyez prendre régulièrement des nouvelles des membres de votre famille, de vos amis et de vos voisins afin de demeurer en contact par téléphone ou vidéoclavardage.
- Gardez en stock assez d'aliments en conserve ou surgelés, de fournitures pour animaux de compagnie, d'articles d'hygiène et de fournitures de nettoyage pour deux semaines.
- Renouvelez régulièrement vos médicaments sur ordonnance et gardez une réserve de médicaments en vente libre.
- Assurez-vous que vos cellulaires et appareils électroniques sont chargés.
- Discutez de votre plan avec vos proches.
- Dressez une liste des personnes à contacter en cas d'urgence et conservez-la dans un endroit accessible.
- Si vous souffrez de problèmes de santé chroniques, tenez une liste de vos problèmes de santé actuels, de vos traitements (médicaments, équipement médical, fournitures et autres besoins en matière de soins de santé) et de vos fournisseurs de soins de santé.
- Si vous pensez avoir des symptômes, cliquez [ici](#) pour savoir quand vous faire tester et rester à la maison.
- Téléchargez [l'application Alerte COVID](#).

Connaissez les symptômes

Renseignez-vous sur les symptômes de la COVID-19 afin que vous puissiez les reconnaître dans le cas où vous ou un proche tomberiez malades. Les sites Web des gouvernements comportent des renseignements actuels sur la distanciation physique, les masques et d'autres mesures visant à assurer votre sécurité et celle des autres.

Pour accéder au site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick concernant la COVID-19, cliquez [ici](#).

Pour plus d'informations sur le coronavirus pour les aînés et les familles, cliquez [ici](#).

Pour obtenir des renseignements à jour du gouvernement du Canada concernant la pandémie, cliquez [ici](#).



SE FAIRE VACCINER

Les aînés figureront parmi les premières personnes à recevoir le vaccin contre la COVID-19

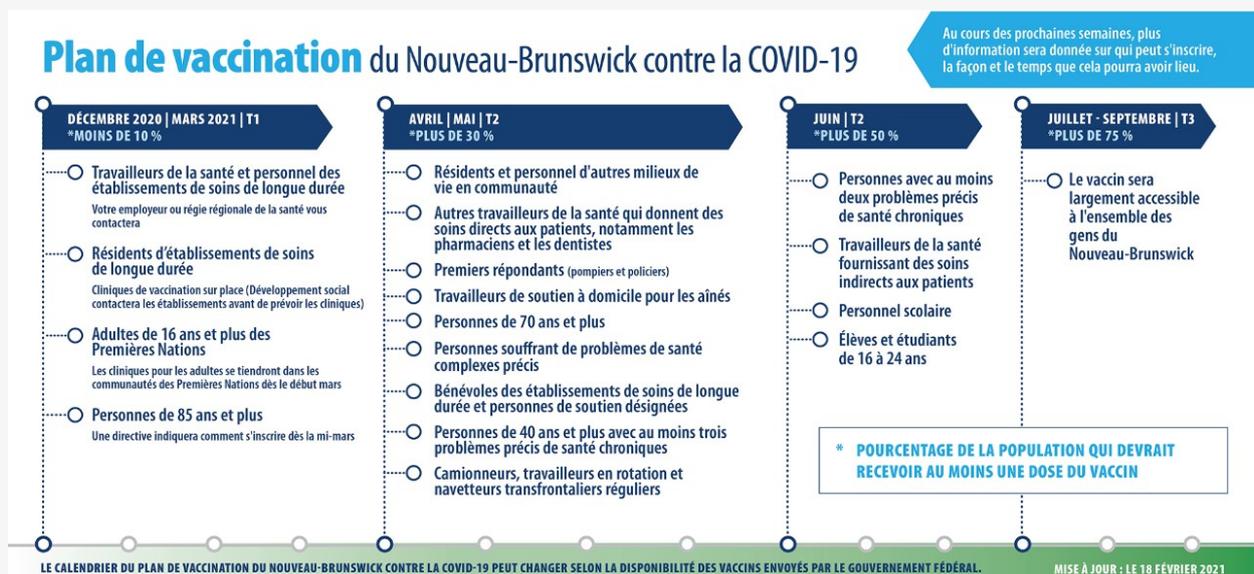
Les personnes âgées du Nouveau-Brunswick sont incluses dans le groupe prioritaire à la phase 1 et devraient recevoir le vaccin entre décembre 2020 et mars 2021, tout comme les résidents et le personnel des foyers de soins de longue durée, les travailleurs de la santé qui ont des contacts directs avec les patients et les adultes des collectivités des Premières Nations. Le vaccin de la COVID-19 prévient l'infection et réduit la gravité de l'infection.

Santé Canada a approuvé deux vaccins, un de Pfizer-BioNTech, l'autre de Moderna. D'autres vaccins pourraient aussi être approuvés, notamment celui d'Oxford. Lorsque Santé Canada approuvera de nouveaux vaccins, le Nouveau-Brunswick en recevra des doses. Les deux vaccins déjà approuvés sont administrés par injection dans le muscle de l'épaule, et il faut deux doses pour être immunisé. Dans le cas du vaccin de Pfizer-BioNTech, la deuxième dose est donnée de 21 à 28 jours après la première. En ce qui concerne le vaccin de Moderna, ce délai est de 28 jours.

Pour en savoir davantage sur la stratégie de vaccination du Nouveau-Brunswick, les vaccins et la campagne d'immunisation, cliquez [ici](#). Pour savoir combien de vaccins ont été donnés, visitez le [Tableau de bord de la COVID-19 au Nouveau-Brunswick](#).



Le 14 décembre 2020: La première livraison du vaccin arrive au Nouveau-Brunswick avec 1 950 doses.



BIEN MANGER

Bien manger vous aidera à vous sentir à votre meilleur pendant ces temps difficiles

L'objectif est d'être préparé afin d'avoir de la nourriture à portée de main dans le cas où vous devriez vous isoler, tomberiez malade ou devriez limiter le nombre de déplacements à l'épicerie. L'achat d'articles supplémentaires peut se faire de façon progressive.

Voici des aliments de base que vous pourriez envisager d'acheter:

- Viandes, poissons, soupes, ragoûts, fruits et légumes surgelés ou en conserve.
- Grains : riz, couscous, quinoa, pain, tortillas, pâtes, céréales sèches et froides, céréales chaudes, craquelins.
- Betteraves, carottes, panais, rutabaga, navets, pommes de terre, patates douces, choux, courges d'hiver, oignons.
- Pommes, melons, oranges, pamplemousses;
- Haricots en conserve et séchés, graines, beurres de noix.
- Boissons à base de lait et de plantes non réfrigérées.
- Farine, huile, beurre, margarine, café, thé, chocolat chaud, confiture, miel, sucre, barres de céréales.
- Substituts de repas comme Boost ou Ensure.



Conseils utiles pour acheter des produits d'épicerie



Avant de faire votre épicerie, consultez le Guide alimentaire canadien [ici](#) pour obtenir des options alimentaires saines.



Si vous avez besoin d'aliments, de médicaments ou d'autres articles essentiels, vous pouvez également demander à un membre de votre famille ou à un ami à qui vous faites confiance de passer les chercher et de les laisser à votre porte afin de réduire le contact au minimum.



Certaines régions ont des programmes d'achat en groupe qui offrent l'épicerie à un prix moindre. Aliments pour tous NB offre une carte de tous les programmes alimentaires de la province. Vous pouvez la consulter [ici](#) pour voir ce qui est offert dans votre région. Communiquez avec votre banque alimentaire locale, [Centraide](#) ou d'autres organisations communautaires, comme votre [réseau d'inclusion communautaire](#), pour obtenir des renseignements.

OBTENIR DE LA NOURRITURE

Profitez des nombreuses options pour acheter de la nourriture en toute sécurité et la faire livrer à votre domicile

Bon nombre d'épicerie offrent des services alimentaires spéciaux aux aînés. Renseignez-vous en ligne ou appelez votre épicière préféré afin d'obtenir des renseignements sur les options d'achat.

Voici quelques-uns de ces services spécialisés:

- Heures spéciales pour les aînés qui peuvent faire leur épicerie à un moment moins achalandé.
- Commande en ligne, collecte à l'auto (gratuite ou à faible coût) et services de livraison (comportent souvent des frais).
- Diététistes qui peuvent aider à la planification des repas, aider les gens à comprendre les étiquettes alimentaires et fournir d'autres services alimentaires par téléphone.

211: Pour trouver du supports de base - comme le logement, l'accès à la nourriture, aux services de santé mentale et plus - appelez cette ligne d'assistance gratuite, bilingue et confidentielle.



Repas livrés directement à votre porte



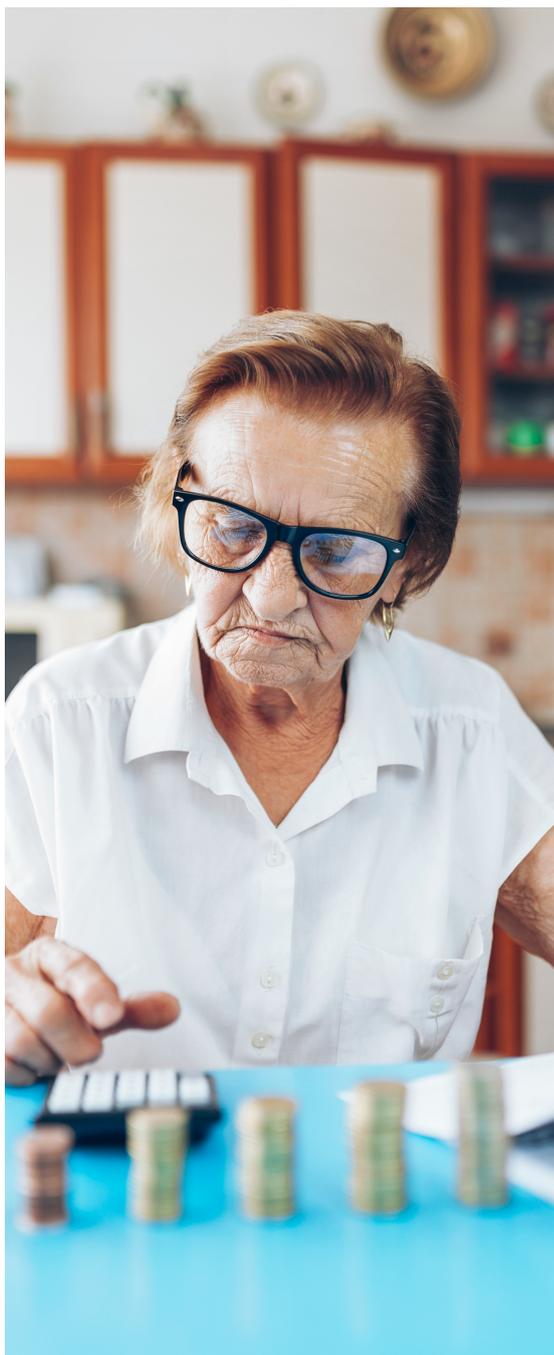
Repas à emporter: Vous pouvez passer commande à vos restaurants favoris. Vous pouvez appeler directement et commander par téléphone ou commander en ligne, sur le site Web du restaurant. Dans les régions urbaines, vous pouvez commander au moyen d'une application en ligne comme [DoorDash](#) ou [SkipTheDishes](#).



Service de repas à domicile: Si vous n'êtes pas en mesure de préparer votre propre nourriture en raison d'une maladie ou d'une incapacité, le service de repas à domicile peut livrer des plats - chauds ou surgelés - à votre domicile. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre fournisseur local de service de repas à domicile. Cliquez [ici](#) pour consulter une liste de fournisseurs.



Trousses-repas: [HelloFresh](#) et [GoodFood](#) sont deux services canadiens de trousses-repas. Commandez en ligne et ils vous livreront les ingrédients préparés et les recettes à votre porte.



OBTENIR DE L'AIDE FINANCIÈRE

De l'aide est offerte à ceux qui en ont besoin

Initiatives fédérales et provinciales visant à aider les personnes âgées :

- **Prestation pour personnes âgées à faible revenu du Nouveau-Brunswick**: Le gouvernement du Nouveau-Brunswick fournit 400 \$ par année aux personnes âgées de 60 ans et plus qui sont admissibles.
- **Supplément de chauffage en cas d'urgence**: Si vous ne pouvez pas vous permettre de chauffer votre domicile pendant les mois les plus froids, vous pourriez être admissible à de l'aide.
- **Crédit d'impôt pour la rénovation domiciliaire des personnes âgées du Nouveau-Brunswick**: Vous pouvez demander sur votre déclaration de revenus jusqu'à 10.000 \$ en frais d'amélioration pour que votre domicile soit plus sécuritaire.
- **Fonds enregistré de revenu de retraite**: Le gouvernement fédéral a réduit le montant des retraits minimaux.
- **Païement unique non imposable**: Une prestation du gouvernement fédéral visant à aider les aînés à couvrir les coûts engendrés par la pandémie de COVID-19.

Autres ressources

- 211: Une ligne téléphonique gratuite, bilingue et confidentielle ayant pour but d'aider les gens du Nouveau-Brunswick à s'orienter dans les services communautaires et sociaux, les services de santé non cliniques et les services gouvernementaux, au quotidien et en période de crise.
- Ligne d'information sans frais pour les personnes âgées, 1-855-550-0552 : Renseignements sur les programmes et services du gouvernement du Nouveau-Brunswick offerts aux aînés.
- Personne-ressource du ministère du Développement social au 1-833-733-7835 : Information sur les programmes de soutien à domicile, de relève ou de soins en établissement, ou les programmes de santé et de bien-être des aînés.
- **Soutiens sociaux NB** : Un site Web convivial offrant de l'information sur les programmes sociaux au Nouveau-Brunswick. Le site est actuellement axé sur les aînés.

Avis de non-responsabilité

L'information figurant dans le présent guide a été créée à partir de diverses sources et est mise à la disposition du lecteur afin de lui donner une vaste gamme de ressources pour aider les aînés et leurs aidants naturels à rester en santé à la maison pendant la pandémie de COVID-19. Les références fournies à la fin du guide le sont à titre informatif seulement et ne constituent aucunement une recommandation d'une source ou d'un site Web quelconque. Le lecteur doit savoir que les circonstances mondiales entourant la pandémie évoluent rapidement et que les sites Web, les recommandations et les ressources indiqués dans le guide pourraient être appelés à changer.

En cas de doute ou pour toute question au sujet d'un élément du guide, n'hésitez pas à demander de l'aide. Composez le 211, un service confidentiel bilingue et gratuit destiné aux Néo-Brunswickois qui ont besoin de soutien pour le logement, l'accès à la nourriture, la santé mentale, etc., ou appelez la ligne pour aînés gratuite au 1-855-550-0552. Vous pouvez également communiquer directement avec le ministère du Développement social au 1-833-733-7835..



SOURCES

Regional Geriatric Program of Toronto

<https://www.rgptoronto.ca/wp-content/uploads/2019/07/sfCare-Learning-Series-Mobility-Handout.pdf><https://www.rgptoronto.ca/wp-content/uploads/2020/04/SLoT-Intervention-COVID19-2020-04-13.pdf>

Vieillir Activement Canada

<https://www.activeagingcanada.ca/fr>
<https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/healthy-living/Daily-Dose-Brochure.pdf>

Sunnybrook Geriatric Day Hospital

<https://www.youtube.com/watch?v=8N5HY0uqZm4&list=PLbAlrQkgWI38fFmPfxmOVMjNJTDbAwU8L>

La Croix-Rouge canadienne

<https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/interventions-en-cours/covid-19--nouveau-coronavirus>
https://www.redcross.ca/crc/documents/What-We-Do/Preparing-for-and-Coping-with-Effects-of-Disaster_2018_v2.pdf

APS Psychology and Aging Interest Group Committee of The Australian Psychological Society Limited

https://www.psychology.org.au/getmedia/5f9cc6d4-ad5c-4b02-8b7f-d4153cb2ba2b/20APS-IS-COVID-19-Public-Older-adults_1.pdf

Alberta Health Services

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-seniors-wellness-in-challenging-times.pdf>

Le Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées

<https://www.cfn-nce.ca/fr/>
<https://www.cfn-nce.ca/wp-content/uploads/2020/04/Tip-Sheet-Avoid-Social-Isolation-WITH-Technology-1.pdf>
<https://www.cfn-nce.ca/wp-content/uploads/2020/04/Tip-Sheet-Avoid-Social-Isolation-WITHOUT-Technology-1.pdf>

La Coalition Canadienne Pour La Santé Mentale Des Personnes Âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr>
<https://ccsmh.ca/resources/covid-19-resources/>

Santé publique Ottawa

https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/Older_Adults_and_COVID-19.aspx

Gouvernement du Nouveau-Brunswick

<https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19.html>
<https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/covid-19/vaccin.html>