

## Ressources COVID-19

### Sara Riel Inc.

**Accès au soutien par les pairs**  
204-231-0217 ou 204-942-9276  
24 heures sur 24

Pour toute personne ayant des sentiments nouveaux ou inhabituels d'incertitude, de dépression ou d'anxiété, et qui souhaite en parler à un travailleur de soutien.

**Coordonnatrice des liens communautaires**  
204-237-9263, poste 8350

Pour toute personne qui n'est pas certaine de ce qui est actuellement ouvert, qui se demande qui pourrait l'aider ou vers quelle ressource se tourner.

**Ligne de soutien aux employés**  
204-237-9263, poste 137

Pour toute personne qui éprouve des difficultés financières ou qui a besoin d'un emploi.

### Centre de renouveau Aulneau

**Pour un contrôle-santé**  
204-987-7090 ou aulneau.com

Pour personnes de 16 ans et plus.  
Laissez votre nom et numéro et indiquez que vous souhaitez un enregistrement. Un conseiller vous rappellera.

### Pluri-elles Manitoba Inc.

**Services de soutien essentiels**  
pluridg@pluri-elles.mb.ca ou  
pluri-elles.mb.ca

Services en français. Laissez votre nom et numéro de téléphone aux professionnels. Ils vous contacteront.

### NorWest Co-op Community Health

**Ligne de soutien pour les femmes  
victimes de violence domestique**  
204-940-6624

Services en anglais seulement.  
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h.

### Soutiens aux aînés

**Conseil des francophones 55+**  
204-793-1054

**Coordonnateur des ressources pour  
les aînés – Saint-Boniface**  
204-793-1054

**Ville de Winnipeg, Centraide Winnipeg,  
A & O : Services de soutien aux aînés**  
311

Aide à la livraison d'épicerie, de médicaments ou de services sociaux spécialisés, et à l'accès à d'autres ressources de bien-être.

### Winnipeg Harvest

**204-982-3660 ou**  
**appointments@winnipeg Harvest.org**

Contactez le centre d'appels d'assistance alimentaire pour prendre rendez-vous à votre banque alimentaire locale. Veuillez vous munir de votre carte Santé Manitoba.

Lundi au vendredi : 9 h 15 à 15 h 15  
Samedi : 9 h 15 à 12 h 15

### Outil de dépistage de la COVID-19

**covid19.soinscommunsmb.ca**  
**1-877-308-9038**

(en format réponse vocale interactive)

Pour aider les Manitobains à déterminer s'ils devraient communiquer avec Health Links—Info Santé afin de possiblement être dirigés vers un service ou de pratiquer l'isolement volontaire.

### Conseils de bien-être mental

#### **1. Maintenir les contacts avec la famille, les amis, les pairs et les sources de soutien**

L'éloignement physique veut dire que nous ne pouvons pas être physiquement ensemble, mais cela ne nous empêche pas de maintenir des liens importants par tous les moyens technologiques permis.

#### **2. Rester en sécurité ne veut pas dire rester enfermé à l'intérieur**

Sortez faire une promenade. Gardez des distances sûres, souriez et dites bonjour à ceux que vous rencontrez. Les avantages du soleil et de l'air frais et la possibilité d'échanges humains (sécuritaires) sont le meilleur moyen de défense contre le sentiment d'isolement que vous pourriez ressentir.

#### **3. Rester informé... mais connaître ses limites**

Pour éviter la mésinformation et les reportages sensationnalistes, assurez-vous d'avoir des sources d'information dignes de confiance. Vous pouvez aussi limiter votre quantité de nouvelles.

#### **4. Respecter ses routines... en faisant des adaptations créatrices**

Si vous travaillez de chez vous, essayez de vous lever, de prendre votre douche et de vous habiller comme d'habitude. Si vous prenez normalement une pause à 10 h 30, continuez à le faire, mais profitez-en pour faire une brassée de lessive ou colorier avec les enfants. Maintenir des routines régulières a des répercussions positives sur la santé mentale.

#### **5. Réserver du temps pour soi**

Essayez de continuer à bien manger et dormir, et adoptez toutes les stratégies de soins personnels qui fonctionnent pour vous. Prévoyez du temps pour communiquer avec les autres, et pour vous connecter avec vous-même. Éteignez la télé, l'ordinateur, le téléphone et penchez-vous de nouveau sur les objectifs que vous vous étiez fixés.



Ressource courtoisie de Sara Riel Inc.

## COVID-19 Resources

### Sara Riel Inc.

#### Peer Support Access

204-231-0217 or 204-942-9276

24 hours/day

For anyone experiencing new or unfamiliar feelings of uncertainty, depression or anxiety, and wanting to share with a compassionate and non-judgemental Peer Support Worker.

#### Community Connections Coordinator

204-237-9263, ext 8350

For anyone unsure of what is currently open, wondering who might be available to help, or where to go for particular services.

#### Employment Support Line

204-237-9263, ext 137

For anyone experiencing a challenging financial time, or in need of employment.

### Aulneau Renewal Centre

#### For a wellness check

204-987-7090 or aulneau.com

For people aged 16 years and over. Leave your name and your phone number and mention that you would like a check-in. A counsellor will call you back.

### Pluri-elles Manitoba Inc.

#### Essential support services in French

pluridg@pluri-elles.mb.ca or  
pluri-elles.mb.ca

Leave your name and phone number. A professional will contact you.

### NorWest Co-op Community Health

#### Support Line for Women Experiencing Domestic Violence

204-940-6624

Monday to Friday: 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

### Supports for seniors

#### Conseil des francophones 55+

204-793-1054 (in French only)

#### Seniors Resource Coordinator

St. Boniface Area

204-793-1054

#### City of Winnipeg, United Way Winnipeg, A & O: Support Services for Older Adults 311

Assistance with delivery of groceries, medications and specialized social services, and assistance in obtaining access to other well-being resources.

### Winnipeg Harvest

204-982-3660 or  
appointments@winnipegharvest.org

Contact the Food Assistance Call Centre to book an appointment at your local food bank. Please have your Manitoba Health Card ready.

Monday to Friday: 9:15 a.m. to 3:15 p.m.

Saturday: 9:15 a.m. to 12:15 p.m.

### COVID-19 Screening Tool

sharedhealthmb.ca/covid19

1-877-308-9038

(in Interactive Voice Response (IVR) format)

To help Manitobans determine whether they need to call Health Links–Info Santé to find out if they need a referral or need to self-isolate.

### Tips for managing your mental wellness

#### 1. Stay connected to family, friends, peers and supports

Physical Distancing means we can't be physically together, but doesn't prevent us from maintaining our important connections in all of the different ways technology allows.

#### 2. Staying safe doesn't have to mean staying locked inside

Go outside and walk around the block. Keeping a safe distance, wave, smile and say hello to the people you encounter. The benefits of sunlight, fresh air and the potential of some (safe) human interaction are the best defense to the feelings of isolation you may be feeling.

#### 3. Stay informed... but know your limits

To avoid misinformation or sensationalized reports, be sure to follow trusted and reliable sources. You can also limit your intake of news.

#### 4. Honour your routines... but be creative in your adaptations

If you work from home, try to get up, shower and dress as you typically do. If you take your coffee break at 10:30 a.m. then take a break from work, but maybe colour with your kids or throw in a load of laundry. Maintaining regular routines positively impacts mental health.

#### 5. Remember to make time for yourself

Try to maintain eating and sleeping well and indulge any self-care strategies that work for you. Schedule time to connect with others, as well as time to connect with yourself. Turn off the TV, computer, phone, etc., and get in touch with those goals you had set for yourself.



Resource courtesy of Sara Riel Inc.