



La situation que nous vivons actuellement en raison de la **COVID-19** est sans pareil. Il est normal que nous puissions nous sentir dépassés par ce qui se passe; dans certains cas, il pourrait être difficile de savoir comment nous protéger et comment protéger nos proches. Une des mesures que nous prenons pour protéger la population contre la COVID-19 consiste à nous assurer que les gens sont prêts au cas où la maladie se propagerait à grande échelle dans les communautés que nous desservons.

Pour guider vos décisions concernant l'achat d'aliments et pour nous assurer qu'il y a assez de nourriture pour tout le monde dans les communautés, nous avons formulé quelques recommandations, lesquelles comprennent des renseignements sur les **banques alimentaires locales**.

1. **Achat d'aliments** → Tâchez d'acheter suffisamment de nourriture pour vous durer deux semaines, au cas où vous ou votre famille devriez rester en isolement. Toutefois, si vous en avez déjà assez, n'en achetez pas plus. Il est important d'être raisonnable.
 - Selon le [ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales](#), notre chaîne d'approvisionnement alimentaire, y compris le système de distribution de nourriture, est solide et prête à répondre aux besoins des communautés de tout l'Ontario. Autrement dit, il y aura assez de nourriture pour tous, en tout temps.
 - En se procurant assez de nourriture pour deux semaines, on va à l'épicerie moins souvent que d'habitude. Par conséquent, les épiceries sont moins achalandées, ce qui peut réduire le risque de COVID-19 pour tout le monde, y compris le personnel.
 - Il est également important de ne pas trop acheter afin de laisser assez de nourriture sur les tablettes pour les personnes vulnérables de nos communautés, c'est-à-dire les personnes âgées, les personnes qui ont un accès limité au transport ou celles qui ne peuvent pas entreposer de grandes quantités d'aliments.

Qu'est-ce que je devrais acheter?

Jetez un coup d'œil à la liste d'articles proposés ci-dessous. Prenez le temps d'examiner votre réfrigérateur et votre garde-manger. Avant d'aller à l'épicerie, déterminez ce que vous avez et ce qu'il vous manque ou ce dont vous aurez bientôt besoin. Cette façon de faire vous aidera aussi à passer moins de temps à l'épicerie.

Légumes et fruits



- Légumes frais ayant une longue durée de conservation : betteraves, carottes, panais, rutabaga, navet, pommes de terre, patates douces, chou, courges et oignons
- Légumes congelés et légumes en conserve et sauce tomate
- Légumes frais ayant une longue durée de conservation : pommes, melon, oranges et pamplemousses
- Fruits congelés, fruits en conserve, fruits séchés et compote de pommes

Autres produits ayant une longue durée de conservation



- Produits céréaliers comme le riz, le couscous, le quinoa, le pain (ayant une longue durée de conservation), les tortillas, les pâtes, les céréales chaudes ou froides, les biscottes et les craquelins. Barres céréalières.
- Haricots, lentilles et pois chiches secs ou en conserve
- Noix, graines et beurres de noix
- Ingrédients de boulangerie : farine, huile, beurre ou margarine et sucre
- Viande et poisson congelés ou en conserve
- Soupes, ragoûts et repas congelés ou en conserve
- Yogourt, œufs, fromage dur, lait non réfrigéré et boissons végétales, poudre de lait et lait concentré
- Préparation pour nourrissons et substituts de repas (s'il y a lieu)

Autres articles



- Médicaments – faites exécuter vos ordonnances pour un mois de plus, si possible. Assurez-vous d'avoir des médicaments pour traiter la douleur et la fièvre (ibuprofène et acétaminophène).
- Hygiène personnelle – dentifrice, savon pour les mains, produits d'hygiène féminine, mouchoirs et couches
- Produits nettoyants – désinfectant, eau de Javel, détergent à lessive et savon à vaisselle
- Nourriture pour les animaux de compagnie (au besoin)

2. Don d'aliments → Nous aimerions rappeler à tous de continuer, si possible, à faire des dons à la banque alimentaire locale.

- Dans toutes les communautés, les personnes les plus vulnérables sont fortement touchées par les situations comme celle de la COVID-19. Il s'agit des personnes qui vivent dans la pauvreté ou dans des conditions de logement dangereuses et de celles qui ont un accès limité au transport. De plus, certaines des mesures de protection en vigueur peuvent entraîner la perte de revenu et augmenter le nombre de personnes qui sont vulnérables. Ces dernières ont continuellement besoin de notre aide.
- Les dons autres que les dons d'aliments sont également les bienvenus, notamment les dons de produits nettoyants et de produits d'hygiène personnelle.
- Toutes les banques alimentaires locales demeurent ouvertes et leur personnel prend les précautions nécessaires pour assurer la protection de tous, des membres du personnel aux clients en passant par les bénévoles, pendant qu'il continue d'offrir le service. Nous demandons aux personnes qui ont besoin d'aide d'appeler leur banque alimentaire locale à l'avance afin de prendre les dispositions nécessaires. Les coordonnées sont fournies ci-dessous.
- Si possible et si vous n'êtes pas considéré comme à « risque élevé », songez à donner de votre temps. La plupart des employés et des bénévoles des banques alimentaires sont des personnes âgées, lesquelles sont considérées comme à risque élevé de contracter la COVID-19. Tâchons de les aider à préserver ce service indispensable sans mettre qui que ce soit en danger.

Armée du Salut – New Liskeard	260, avenue Whitewood Ouvert le mercredi de 13 h à 15 h. Tél. : 705 647-4115 Page Facebook ici
Armée du Salut – Kirkland Lake	6, avenue Sylvanite Heures d'ouverture : Le mardi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h Le vendredi, de 9 h à 12 h Sur rendez-vous Tél. : 705 567-5877 Page Facebook ici
Banque alimentaire de Haileybury	500, rue Broadway Ouvert le jeudi, de 10 h à 12 h Tél. : 705 672-2119 Page Facebook ici
Banque alimentaire de Cobalt, Coleman et Latchford	22, rue Earle Tél. : 705 679-1197
Banque alimentaire d'Englehart	65 Sixth Avenue Ouvert le vendredi, de 10 h à 12 h Tél. : 705 961-0641 ou 705 544-2826
Banque alimentaire de Temagami	7, chemin Lakeshore Ouvert sur rendez-vous 705 569-2586

3. **Préparation d'aliments** → Continuez à préparer les aliments de manière sécuritaire, surtout si vous préparez de la nourriture pour les autres. Principales recommandations :
- Assurez-vous de cuire la nourriture jusqu'à ce qu'elle atteigne la bonne température.
 - Lavez-vous continuellement les mains pendant que vous faites la cuisine, et avant de manger.
 - Lavez bien les légumes et les fruits, surtout si vous les mangez crus.
 - Si vous partagez de la nourriture, divisez-la en premier et ne partagez pas les articles personnels (ustensiles, serviettes et tasses).
4. Enfin et surtout, rappelez-vous que la situation que nous vivons préoccupe tout le monde – **soutenez votre famille et votre communauté**. Si vous connaissez quelqu'un qui ne peut pas se procurer de la nourriture parce qu'il est isolé ou à risque élevé, essayez de lui donner un coup de main.
-

Pour obtenir d'autres renseignements, communiquez avec les diététistes des Services de santé du Timiskaming :

- Ally Zhang, 1 866 967-9355, poste 3276. zhangx@timiskaminghu.com
- Laura Dias, 1 866 747-4305, poste 2265. diasl@timiskaminghu.com