



**Alliance
Autochtone
du Québec Inc.**

**Native Alliance
of Québec Inc.**



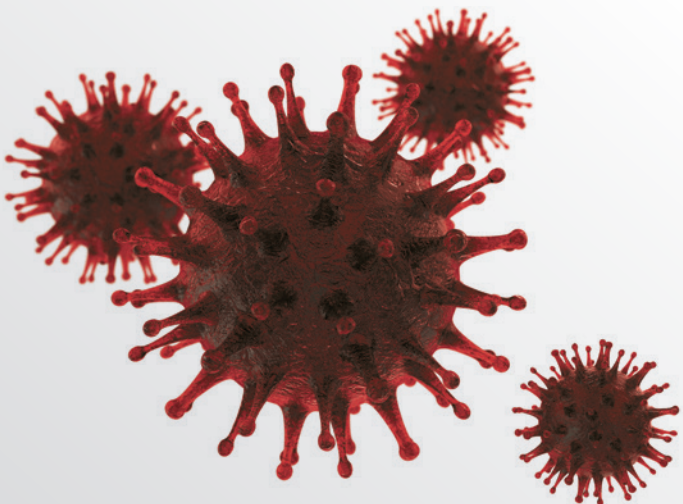
COVID-19

Tous alliés contre la 2^e vague!

Renseignements utiles pour
les Autochtones vivant hors du contexte
des réserves au Québec

Allied against the 2nd wave!

Useful information for Aboriginal peoples
living off-reserve in Québec



Préparé à l'intention des membres
de l'Alliance Autochtone du Québec Inc.
Prepared for members of the Native Alliance
of Québec Inc.

NOTRE MISSION

Promouvoir et représenter
les intérêts de tous les
Autochtones vivant en
dehors du contexte des
réserves dans la province
de Québec.

OUR MISSION

To promote and represent
the interests of all
Aboriginal peoples living
off-reserve in the province
of Québec.

« Nous sommes-là
pour vous.
We're here for you. »

**Appelez le 911
si vous êtes en danger
immédiat ou avez besoin
de soutien médical urgent.**

**Call 911 if you are in
immediate danger or need
urgent medical support.**

La situation exceptionnelle que nous vivons depuis le début de la pandémie de coronavirus (COVID-19) peut entraîner de la détresse chez plusieurs personnes. Ce dépliant, préparé à l'intention des membres de l'Alliance Autochtone du Québec Inc., a pour but de vous donner des renseignements utiles pour faire face aux impacts de la pandémie. N'hésitez pas à demander de l'aide ou du soutien si vous en avez besoin. Parce que votre santé, votre sécurité et votre bien-être nous tiennent à cœur, vous trouverez également plus d'informations utiles sur notre tout nouveau site web: **aaqnaq.com**



aaqnaq.com

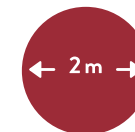
The exceptional situation that we have been experiencing since the beginning of the coronavirus pandemic (COVID-19) may be causing distress to many people. This pamphlet, prepared for members of the Native Alliance of Québec Inc., aims to provide you with useful information to cope with the impacts of the pandemic. Don't hesitate to ask for help or support if you need it. Because your health, safety and wellbeing are important to us, you will also find additional useful information on our brand-new website: **aaqnaq.com**

Avec qui communiquer pour obtenir de plus amples renseignements ou de l'aide ?

Gouvernement du Canada:
Agence de la santé publique du Canada
pour des informations sur la COVID-19
1 833 784-4397
phac.info.aspc@canada.ca

Who can I contact for more information or assistance?

Government of Canada: Public Health Agency of Canada, for information on COVID-19
1-833-784-4397
phac.info.aspc@canada.ca



Et surtout, on continue de respecter les directives de la santé publique.

Above all, continue to comply with public health guidelines.



Alliance Autochtone du Québec Inc.
Native Alliance of Québec Inc.
21, rue Brodeur Rd., Gatineau QC J8Y 2P6
819 770-7763
aaqnaq.com

Ce projet a été rendu possible grâce à une aide financière du gouvernement fédéral par l'entremise du Congrès des peuples autochtones du Canada.

This project was made possible with financial assistance from the federal government through the Congress of Aboriginal Peoples of Canada.

RESSOURCES D'AIDE

»» Banques alimentaires

Depuis le début de la pandémie, le réseau des banques alimentaires du Québec joue un rôle de premier plan dans la province. Si vous êtes en situation de vulnérabilité et avez besoin d'aide à cet égard, n'hésitez pas à contacter Banques alimentaires du Québec.

514 344-0789 (région de Montréal)
1 877 478-4040
banquesalimentaires.org

»» Refuges pour femmes battues

Avec 43 maisons membres implantées à la grandeur du Québec, le regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale contribue à rendre plus adéquates les mesures de protection pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale.

Pour toute demande d'aide, contactez SOS Violence conjugale. Service confidentiel et gratuit, 24/7.
1 800 363-9010
maisons-femmes.qc.ca

»» Personnes handicapées

Vous avez besoin d'aide dans vos démarches pour avoir accès à des services? Vous voulez connaître les programmes disponibles? Communiquez avec l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) qui peut répondre à vos questions et vous accompagner.

1 800 567-1465 • aide@ophq.gouv.qc.ca
ophq.gouv.qc.ca

»» Santé mentale

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate à tous les Autochtones au Canada. Accessible 24/7, elle offre:

- du counseling;
- des services d'intervention en cas de crise.

Des conseillers expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles peuvent vous aider. En français et en anglais.
1 855 242-3310
espoirpourlemieuxetre.ca (clavardage)

Le site Espace mieux-être Canada est également accessible pour répondre à la hausse de cas de détresse mentale causée par la pandémie de COVID-19. Textez MIEUX au 741741
1 866 585-0445 • ca.portal.gs

»» Adolescents et jeunes adultes

JEUNESSE, J'ÉCOUTE
Conseillers disponibles, 24/7
Gratuit, confidentiel et anonyme.
1 800 668-6868
jeunessejecoute.ca • Texto: 686868

»» Aide financière

Sur le site Canada.ca, vous trouverez toute l'information concernant les nombreuses mesures déployées par le gouvernement du Canada pour appuyer les Canadiens et les entreprises qui sont aux prises avec des difficultés en raison de l'éclosion de la COVID-19. Canada.ca

HELP RESOURCES

»» Food banks

Québec's food bank network has been playing a leading role in providing food aid across the province since the beginning of the pandemic. If you are in a vulnerable situation and need help in this regard, don't hesitate to contact Food Banks of Québec.

514-344-0789 (Montréal region)
1-877-478-4040
banquesalimentaires.org

»» Shelters for battered women

With 43 member shelters across Québec, the Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale helps to ensure that women and children who are victims of conjugal violence receive the best possible protection measures.

For any request for help, contact SOS Conjugal Violence. A free and confidential service, 24/7.
1-800-363-9010
maisons-femmes.qc.ca

»» Disabled persons

Do you need help in accessing services? Want to find out what programs are available to you? Contact the Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) which can answer your questions and support you.
1-800-567-1465 • aide@ophq.gouv.qc.ca
ophq.gouv.qc.ca

»» Mental health

The Hope for Wellness Help Line provides immediate help to all Indigenous peoples in Canada. Available 24/7, it offers:

- counselling
- crisis intervention services

Experienced and culturally sensitive counsellors can help you. In English and French.
1-855-242-3310
hopeforwellness.ca (chat)

The Wellness Together Canada site is also available to respond to the increase in mental distress caused by the COVID-19 pandemic. Text WELLNESS to 741741
1-866-585-0445 • ca.portal.gs

»» Adolescents and young adults

KIDS HELP
Counsellors available 24/7
Free, confidential and anonymous.
1-800-668-6868
kidshelpphone.ca • Text: 686868

»» Financial aid

At Canada.ca, you will find information on the many actions the Government of Canada is taking to support Canadians and companies facing challenges as a result of the COVID-19 outbreak. Canada.ca

AIDE

HELP