



Jewish Community  
Council of Montreal

Conseil de la Communauté  
Juive de Montréal

ועד העיר דמונטריאל

בס"ד

6819 Decarie Blvd,  
Montreal, Quebec,  
H3W 3E4  
Tel: (514) 739-6363  
Fax: (514) 739-7024  
Web: [www.iccmontreal.org](http://www.iccmontreal.org)

13 mars, 2020

La situation du nouveau coronavirus COVID-19 évolue rapidement. Il est de plus en plus évident que nous devons mettre en œuvre des mesures sévères afin d'arrêter l'escalade de l'épidémie.

Le Conseil de la communauté juive est en communication constante avec les responsables de la santé publique ainsi que d'autres experts, et nous souhaitons vous faire part de manière urgente les mesures et précautions à prendre en tant qu'individu et en tant que communauté. Avec votre appui et avec l'aide d'Hashem, nous espérons que cette crise sera de courte durée.

## RESTEZ EN SANTÉ

Les meilleures façons de prévenir la propagation des infections consistent à :

- Lavez vos mains souvent avec du savon et de l'eau pour au moins 20 secondes
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. Les microbes se propagent de cette manière.
- Évitez tout contact étroit avec des personnes malades. Évitez de rendre visite aux personnes dans les hôpitaux ou les centres de soins de longue durée si vous êtes malade.
- Changez votre salutation habituelle. Une poignée de main, un baiser ou une accolade sont à éviter, car cela risque de vous exposer à des virus respiratoires.
- Adoptez de bonnes habitudes de santé. Dormez suffisamment et faites de l'exercice, gérez votre stress, buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments sains.
- Nettoyez et désinfectez les objets et surfaces fréquemment touchés, comme les jouets et les poignées de porte.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez le mouchoir à la poubelle immédiatement après l'avoir utilisé, et lavez-vous les mains par la suite.
- Si une personne fait de la fièvre, développe une toux ou tout autre symptôme du virus, celle-ci doit immédiatement se mettre en quarantaine et ne pas se rendre dans une clinique.

## VOYAGE

- Personne ne devrait voyager à l'extérieur du Canada à moins que cela ne soit absolument critique. Cela signifie notamment qu'il est interdit de se rendre à New York et ses environs et ensuite revenir.
- Si vous voyagez en dehors du pays, vous devez vous mettre en quarantaine pendant 14 jours à votre retour. Pendant cette période, vous devez surveiller votre santé et celle des membres de votre famille pour déceler toute fièvre, toux et difficulté à

respirer. Si votre enfant ou un membre de votre famille présente des symptômes du virus, restez à la maison et appelez Info-Santé au 811 / 877-644-4545 pour les informer. Ils vous donneront des conseils sur ce que vous devez faire.

## L'ÉLOIGNEMENT SOCIAL

Les experts ont clairement indiqué que la clé pour réduire l'impact de l'épidémie est l'éloignement social ou plus précisément la limitation des possibilités d'interaction en personne. Concrètement, nous recommandons de limiter le nombre de réunions et d'événements de groupe, conformément aux directives gouvernementales. Les bar-mitsvot, les mariages et autres événements sociaux devraient être limités et réservés à la famille proche.

Dans la mesure du possible, nous devrions tous travailler à distance—si vous n'avez pas besoin d'être au bureau, vous ne devriez pas y être. Si vous êtes malade ou si vous avez été en contact avec une personne malade, vous ne devez pas aller travailler.

Le CCJ reconnaît que nous demandons un changement radical de comportement, mais selon les experts médicaux, c'est la seule façon d'arrêter la propagation de la maladie. En même temps, nous savons que l'interaction sociale est vitale pour notre santé et notre bien-être, et nous sommes préoccupés par l'impact de cette approche sur les personnes vulnérables de notre communauté.

Nous vivons une période difficile, mais si nous travaillons ensemble et agissons maintenant, nous serons en mesure de réduire l'impact du virus. Dans l'intervalle, nous continuerons à suivre l'évolution de la situation et à fournir à la communauté des mises à jour dès qu'elles seront disponibles.

Nous vous remercions à l'avance de faire ce qu'il faut pour protéger notre communauté, nos familles et nous-mêmes, et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des préoccupations.

Nous espérons et nous prions que cette crise se termine rapidement et que la communauté en ressorte en pleine santé et plus forte.

*Rabbi Benjamin Weiss*

**Rabbi Benjamin Weiss**  
**Grand Rabbín de Montréal**



**Rabbi Saul Emanuel**  
**Directeur exécutif**