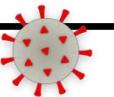


Important



## CORONAVIRUS



Le bureau de l'Office est fermé jusqu'à nouvel ordre, nous vous demandons de communiquer avec nous pour les urgences seulement afin de ne pas surcharger la ligne téléphonique.



## PAPIERS IMPORTANTS

Si vous avez des papiers à nous faire parvenir, par exemple, pour votre stationnement, vous pouvez nous les transmettre avec une explication détaillée par courriel [omh@omhstjerome.qc.ca](mailto:omh@omhstjerome.qc.ca), par fax 450-436-8195 ou par la poste au 484, rue Labelle bureau 100 Saint-Jérôme J7Z 5L7.

Merci

L'OMH tient à remercier tous les locataires qui respectent le confinement, votre participation contribue à sauver des vies !!!



## VOTRE ATTENTION

Ce Printemps, évitez de récupérer des meubles ou objets trouvés à l'extérieur : fauteuils, divan, matelas, vêtements, etc. Ils peuvent transporter des insectes nuisibles, dont des punaises de lit, et les introduire dans votre logement. Soyez vigilants et continuez à nous aider à prévenir les infestations !!!



Veuillez utiliser les conteneurs semi enfouis pour vos vidanges !

SVP Ne pas déposer vos déchets à l'emplacement des anciens conteneurs.



## Marijuana



Nous rappelons à tous les locataires qu'il est strictement interdit de consommer de la marijuana dans les immeubles et sur les terrains de l'Office. L'Office invite les locataires à porter plainte avec le formulaire officiel afin de contrer le problème

ATTENTION – L'Office est en droit de déposer une demande en résiliation de bail devant la Régie du logement pour les locataires qui ne respectent pas la réglementation.

Soyez informés !!! Suivez-nous sur Facebook !!!

<https://www.facebook.com/omhstjerome.qc.ca/>



Par Clémie Gaudreault



Bonnes Nouvelles de Saint-Jérôme

Le journal que l'on partage pour s'entraider !

Vol. 1 No 7 Mai 2020

[Salutequipe@hotmail.com](mailto:Salutequipe@hotmail.com)



COMMUNIQUÉ CLINIQUE IMPÔTS  
COVID-19

Le 21 avril, 2020

Le Centre d'action bénévole Saint-Jérôme inc. avise sa clientèle que les bureaux sont fermés et que le service des impôts est canceller jusqu'à nouvel ordre.

Nous attendons les directives du Gouvernement pour ré-établir le service.

Voici les avenues disponibles pour vérifier quand le service reprendra:

- 1) Vous pouvez téléphoner au CAB; 450-432-3200 poste 221
- 2) Vérifier dans le journal local pour une annonce
- 3) Via Facebook
- 4) Annonce à la radio, CIME-FM.

**Direction**  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
SAINT-JÉRÔME  
225, rue de la gare, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4Y4  
La gratuité d'un geste un engagement communautaire payant!  
[www.cbsj.qc.ca](http://www.cbsj.qc.ca)

N'oubliez pas de partager les pages sur votre facebook pour que d'autres locataires dans tout le grand St-Jérôme puisse en prendre connaissance.

Lise Touchette  
Rédactrice



# Faut bien rire un tít peu !



Ha Ha Ha!



Imprimé grâce à l'Office Municipal d'Habitation de St-Jérôme et assemblé et livré grâce à la précieuse collaboration de :



Céline Paquin, résidente et Sébastien Touchette, résident



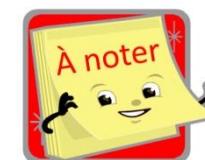
Youhouuuu y a tu quelqu'un ???



Merci à tout le personnel de l'Office Municipal d'habitation et aux intervenantes communautaires (mavn)!



Merci à tout le personnel des bureaux et de l'entretien !  
Comme Manon Bénard (notre adorable réceptionniste)  
et la mascotte du bureau Gaspard,  
ils veillent sur les locataires de l'OMH !



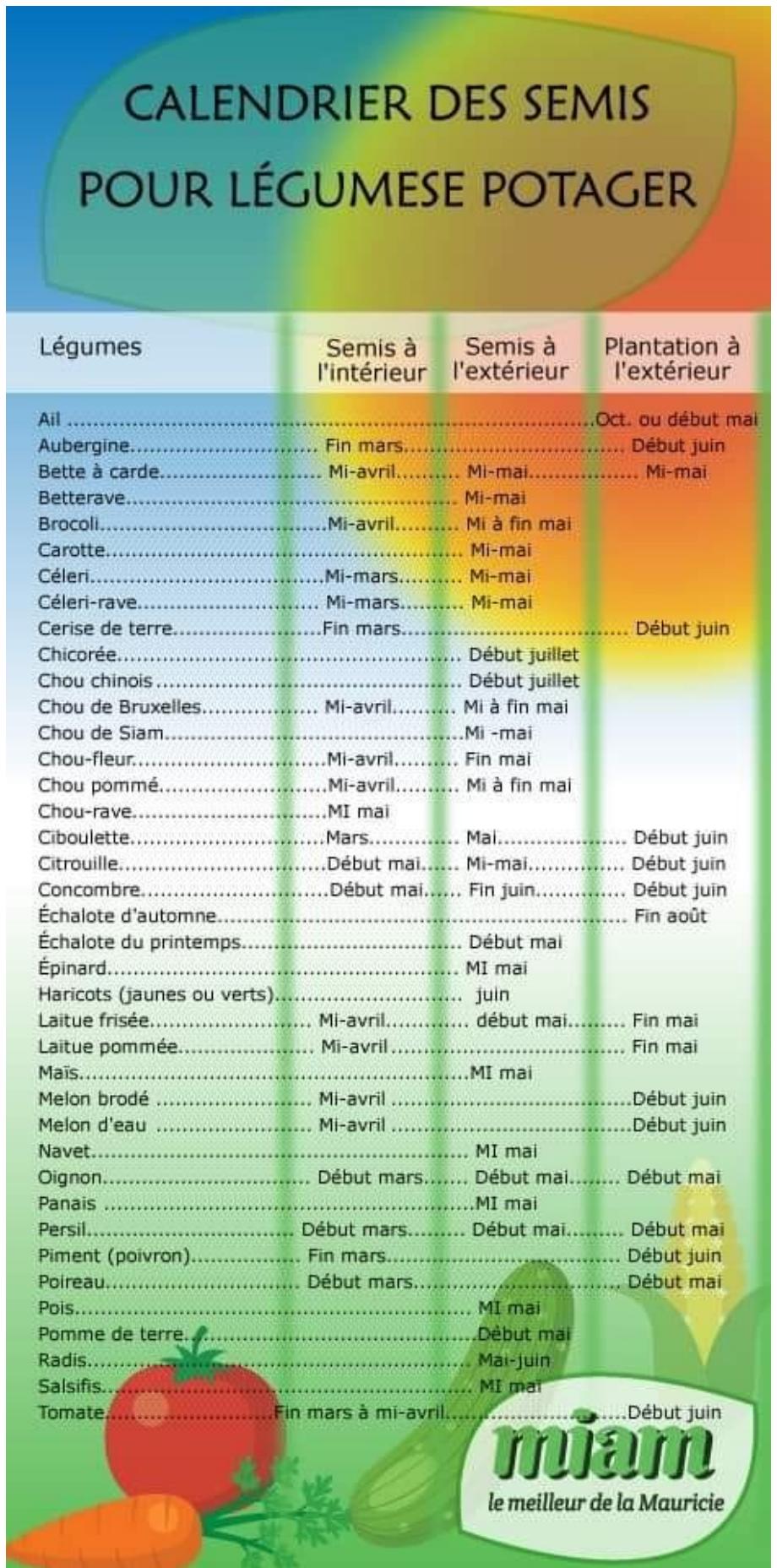
## Reconduction de bail

Pour le moment, aucune directive pour la reconduction des baux n'a été émise par la Société d'habitation du Québec, toutefois, soyez assuré que les reconductions seront effectuées et les baux respectés dès que nous serons en mesure de pouvoir procéder selon les instructions que le gouvernement choisira de mettre en place.

L'OMH



# Jardinage

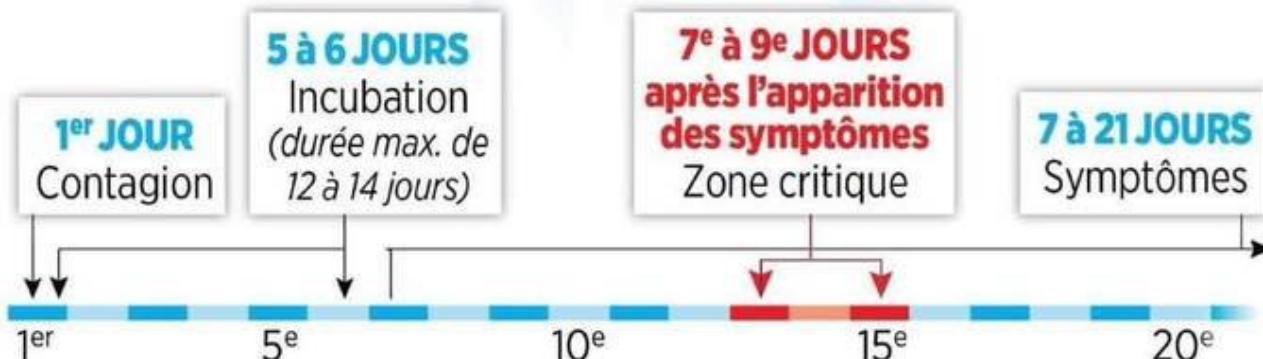


## Les principaux symptômes du COVID-19\*

Le Parisien

- Symptômes bénins
  - Maux de tête
  - Perte d'odorat (*anosmie*)
  - Perte du goût (*agueusie*)
  - Toux sèche
  - Douleurs dans la poitrine
  - Difficultés respiratoires
  - Maux de ventre
  - Diarrhée
  - Symptômes qui doivent alerter
  - Grosse fatigue
  - Fièvre entre 38 et 40 °C
- 

## Chronologie de la maladie



\* Certaines personnes sont atteintes de la maladie mais ne développent pas de symptômes.

LP/INFOGRAPHIE

# Au printemps on désinfecte son matelas !



## MÉNAGE DE PRINTEMPS Bien laver son matelas en trois étapes

### 1. Dépoussiérer

Mélanger une tasse de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle, puis saupoudrer sur le matelas à l'aide d'un tamis. Après avoir laissé agir 1 h, on passe l'aspirateur sur tout le matelas.

### 2. Laver

Avec un produit du commerce ou un mélange fait maison — du vinaigre, de l'eau salée ou de l'alcool peuvent faire l'affaire — , on nettoie le matelas. On s'assure de le laver en matinée afin de lui laisser le temps de sécher avant la nuit.

### 3. Désodoriser

Vaporiser sur le matelas un produit désinfectant afin de déloger les derniers microbes et de laisser une odeur fraîche sur le tissu.



Par Louise Lortie



Nouvelle page facebook des Intervenantes !!!  
Intervenantes en logement social Rivière du Nord



*Votre attention, ne pas appeler les intervenantes après 17h et en aucun temps la fin de semaine; elles ont une vie elles aussi !*



ATTENTION La page facebook c'est seulement pour les résidents de l'OMH de la Mrc de la Rivière du Nord ! Pas pour vos amis es !  
Devenez membre en répondant à quelques questions qui vous seront demandés quand vous cliquerez pour devenir membre de la page !



Bonjour

Merci de vouloir rejoindre notre groupe afin de maintenir le lien et d'avoir accès à des informations pertinentes en ces moments exceptionnels.

Veuillez bien répondre aux questions afin de pouvoir être acceptés dans le groupe puisque nous voulons nous assurer que les membres sont bien des locataires de notre territoire.



Les réponses à vos questions demeurent confidentielles.

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

Voici le lien pour vous joindre au groupe.

De plus, nous ne pouvons accepter vos demandes d'amis personnelles afin de respecter notre code d'éthique et privilégier les contacts téléphoniques

Cliquez ici sur ce lien et vous serez dirigé sur notre nouvelle page Facebook !!!!.

<https://www.facebook.com/groups/208109880448641>

# Les bonnes adresses !

*Comment s'approvisionner en étant confiné à la maison*



**Par téléphone**



Les épiciers ont tendance à préférer les commandes en ligne à celles par téléphone, puisqu'elles réduisent le travail qui doit être effectué par les employés, fortement occupés ces jours-ci.

**Mais si vous n'êtes pas à l'aise avec Internet, vous pouvez toujours appeler d'abord votre épicerie préférée, puisque certains acceptent encore les commandes par téléphone.**

Suzanne Bélanger-Fontaine, de la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario, souhaiterait d'ailleurs que certaines grosses épiceries envoient des employés en renfort pour prendre des commandes par téléphone, parce qu'être branché quand on est aîné, peut-être plus seul, moins habitué au monde numérique, c'est un défi.



**Démarche en ligne**

Pour ce qui est des commandes en ligne, vous devez d'abord choisir votre épicerie et vous rendre sur son site Internet ou son application mobile.

Par ailleurs, la livraison à domicile est aussi possible dans plusieurs pharmacies. Elle est notamment gratuite chez Jean Coutu pour les commandes de 35 dollars ou plus avant taxes.

Comme chaque site internet et chaque processus pour les commandes en ligne est un peu différent, il peut être judicieux de consulter d'abord les sections Foire aux questions pour ne pas avoir de surprise.

Il devrait s'y retrouver les mêmes produits qu'en magasin. Il y a donc énormément de choix et un outil de recherche par mots-clés est généralement à la disposition des clients.

Les étapes pour passer une commande (en général) :

1) Sélectionner le magasin le plus près, en saisissant son code postal; se créer un compte en précisant son nom et son adresse; choisir le moment de la livraison;

2) Sélectionner tous ses aliments, un à un, en spécifiant la quantité de chacun, pour remplir son panier virtuel;

3) Payer en ligne ou à la réception de sa commande au moment indiqué. Les modes de paiement acceptés varient d'un endroit à l'autre. Certains détaillants IGA acceptent le paiement comptant, débit ou crédit sur réception de la nourriture, alors que les Metro n'acceptent que le paiement par carte de crédit en ligne.

Roxane Léouzon

# Bon à savoir !



## QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DU CORONAVIRUS ?



Source : New England Journal of Medicine



**Grillage plastique robuste**



**Moustiquaire sécuritaire**



# La voix des animaux



## Les chats, les fenêtres et les balcons Attention Danger !

*Avec les beaux jours, nous ouvrons les fenêtres pour faire entrer le soleil et l'air. Mais le saviez-vous ? Les fenêtres et les balcons peuvent représenter un réel danger pour nos chats. Bien souvent ils se blessent et même se tuent. Il est donc important de tout bien sécuriser.*

### LES RISQUES DE CHUTES PAR LA FENÊTRE

*Les chats d'appartement apprécient de regarder par la fenêtre, faute de courir les jardins. Mais ils peuvent aussi vouloir s'aventurer sur le rebord de la fenêtre ou sur la balustrade d'un balcon et ce pourrait être une fin horrible pour votre petit animal.*

*Si certains chats habiles se débrouillent bien dans ces situations périlleuses, aucun chat, même le plus adroit, n'est à l'abri d'un accident ! Un bruit inhabituel qui l'effraie, une chasse aux oiseaux, aux insectes, un revêtement glissant et c'est la chute. Quand les beaux jours arrivent, en clinique vétérinaire, il n'est pas une semaine sans que l'on nous amène un chat tombé par la fenêtre.*

*Il est donc essentiel de voir à ce qu'il y ait aucun accès au rebord extérieur de la fenêtre. Il faut s'assurer que le moustiquaire soit bien fermé et fixé pour préserver la sécurité de votre chat.*

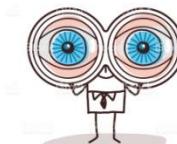


### LES RISQUES DE CHUTES DU BALCON

*Le chat est un animal agile et souple, parfaitement capable de marcher sur le rebord étroit d'un balcon. Si le chat tombe, c'est souvent parce que c'est glissant (après la pluie), parce qu'il a vu un oiseau, une mouche et qu'il essaie de l'attraper, mais bien souvent aussi parce qu'une porte a claqué ou qu'un bruit soudain l'a distrait !*

*Il est donc important de protéger les balcons en fixant avec des attaches autobloquantes (Ty-Rap), un grillage assez robuste en plastique tout autour de la balustrade à une hauteur assez élevée (au moins 3 pieds de haut) pour ne pas que votre chat se glisse entre les barreaux. Vous trouverez ce genre de matériel dans un magasin de rénovation dans le coin des articles saisonniers.*

*Quelque soit la hauteur, une chute d'un ou plusieurs étages peut être très grave voire mortelle. Les blessures les plus fréquentes sont les fractures des mâchoires, d'un ou plusieurs membres, de la colonne vertébrale, des hémorragies pulmonaires, des déchirures du rein et des vessies éclatées. En aucun cas son corps n'est fait pour subir une telle chute. Ne seraient-ce que les os qui forment ses membres, mais aussi les organes internes, subissent une secousse violente, brutale.*



*Pour conclure, vous devez toujours être en étroite surveillance dès que votre chat se promène sur votre balcon car il peut être imprévisible et comme c'est un animal agile et aventureux vaut mieux prévenir que prendre une chance qui pourrait lui être fatale.*