

# BONJOUR !

SI VOUS ÊTES  
ISOLÉ.E.S, JE PEUX  
AIDER



Le Coronavirus est contagieux.  
S'il vous plaît prendre toutes les  
précautions pour vous assurer de  
ne répandre que de la gentillesse.  
Éviter les contacts physiques (2m).  
Laver vos mains régulièrement.  
Les articles doivent être laissés sur  
le pas de votre porte.  
#ViralKindness

Mon nom est

.....

J'habite à (ville)

.....

Mon numéro de téléphone est

.....

Si vous êtes isolé.e.s en raison de la COVID-19,  
je peux aider pour:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Faire l'épicerie               | <input type="checkbox"/> Poster du courrier   |
| <input type="checkbox"/> Un coup de<br>téléphone amical | <input type="checkbox"/> Fournitures urgentes |

Vous n'avez qu'à m'appeler ou  
m'envoyer un message texte et je  
ferai de mon mieux pour vous  
aider (gratuitement!).

Inspiré de Becky Wass

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# BONJOUR !

SI VOUS ÊTES  
ISOLÉ.E.S, JE PEUX  
AIDER



Le Coronavirus est contagieux.  
S'il vous plaît prendre toutes les  
précautions pour vous assurer de  
ne répandre que de la gentillesse.  
Éviter les contacts physiques (2m).  
Laver vos mains régulièrement.  
Les articles doivent être laissés sur  
le pas de votre porte.  
#ViralKindness

Mon nom est

.....

J'habite à (ville)

.....

Mon numéro de téléphone est

.....

Si vous êtes isolé.e.s en raison de la COVID-19,  
je peux aider pour:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Faire l'épicerie               | <input type="checkbox"/> Poster du courrier   |
| <input type="checkbox"/> Un coup de<br>téléphone amical | <input type="checkbox"/> Fournitures urgentes |

Vous n'avez qu'à m'appeler ou  
m'envoyer un message texte et je  
ferai de mon mieux pour vous  
aider (gratuitement!).

Inspiré de Becky Wass

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

