

#HibernerPourLaSante

Guide de Spirit Bear sur la sécurité des enfants et des familles des Premières Nations pendant la COVID-19

Recommandations de base en matière de santé





REMARQUE: Parfois, les choses changent pendant l'hibernation, alors n'oubliez pas de toujours vérifier auprès des adultes ce qu'il est possible de faire en toute sécurité.

Montrez votre amour et prenez soin des aînés en :

- Parlant au téléphone et en vidéo
- Faisant des courses (comme aller chercher des médicaments et des provisions) et laisser les livraisons à la porte. (Assurez-vous de vérifier avec un adulte!)
- Aidant aux travaux de jardinage
- Essayant de ne pas faire de câlins!

Pratiquez les cérémonies et les rassemblements culturels en toute sécurité :

- Éviter les grands rassemblements et les groupes de personnes, comme lors des potlatchs, des dimanches et des pow-wow.
- Parlez à vos aînés et à vos gardiens du savoir (en ligne!) pour trouver des moyens sécuritaires d'organiser des cérémonies et des rassemblements.
- Utilisez des médicaments et des pratiques qui ont un sens pour vous à la maison.
- Chantez, jouez du tambour et dansez à la maison avec vos proches ou en ligne.

- N'oubliez pas que nos ancêtres ont toujours adapté nos pratiques cérémoniales et culturelles pour assurer la sécurité et le bien-être de nos communautés.

Assurez la sécurité de nos enfants et les soutenir :

- Apprenez quelque chose de nouveau ensemble à la maison, comme la couture, le perlage, le tambour et le chant.
- Écoutez des histoires.
- Aidez les enfants à rester en contact (en ligne) avec leurs amis.

Nos langues sont si importantes et c'est le moment idéal pour les apprendre :

- Collez des mots sur les murs de votre maison avec des mots dans votre langue en utilisant post its!
- Apprenez et pratiquez un nouveau mot ou une nouvelle phrase par jour.
- Adressez-vous aux aînés et aux gardiens du savoir pour en savoir plus sur votre langue.

Ī

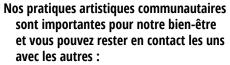
 Trouvez des outils d'apprentissage en ligne!

Gardez votre sécurité et votre équilibre grâce à votre lien avec le territoire :

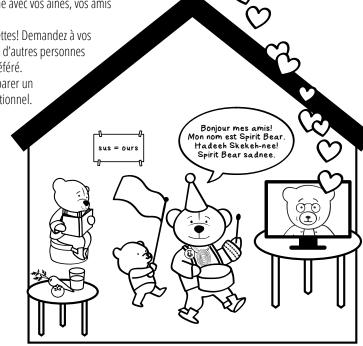
- Parlez avec vos aînés des plantes médicinales traditionnelles et des moyens de les cueillir avec respect.
- Faites de la cueillette avec vos proches vivant sous le même toit.
- Faites des promenades avec vos proches vivant sous le même toit.
- N'oubliez pas de vérifier auprès des dirigeants de votre communauté pour vous assurer que ce que vous faites est sécuritaire!

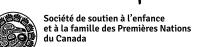
Apprenez sur la bonne nourriture en :

- Mangez des aliments nutritifs quand vous le pouvez.
- Partagez des repas en ligne avec vos aînés, vos amis et votre famille.
- Essayez de nouvelles recettes! Demandez à vos proches à la maison ou à d'autres personnes quel est leur plat préféré.
 - Apprenez à préparer un repas traditionnel.



- Organisez un cercle de perlage en ligne (ou toute autre forme d'art).
- Apprenez une nouvelle forme d'art, comme le perlage, le piquage d'écorce de bouleau ou le piquage de courtepointe, avec des proches à la maison ou en ligne.
- Partagez votre art sur les médias sociaux pour remonter le moral.





www.fncaringsocietv.com

