

# #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 potlachs, 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.
- 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.

### Nos pratiques artistiques communautaires sont importantes pour notre bien-être et vous pouvez rester en contact les uns avec les autres :

- 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.

