

# Le **VORTEX** de Bagotville



Volume 15 Numéro 4

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

AVRIL 2020

## La BFC Bagotville en mode COVID-19

# On s'adapte et on continue!

pages 2 et 3



**Bien manger en temps de pandémie... page 6**

**Des trucs pour s'adapter au télétravail ...page 7**

**Connaissez-vous l'opération LASER ?... page 14**

**nokian TYRES**  
Votre sécurité avant tout !

**C'EST UN PARCOURS EXCEPTIONNEL**

[www.NokianTires.com](http://www.NokianTires.com)

Obtenez jusqu'à **80\$\***

\* Remise postale sur une carte Nokian Tyres prépayée Visa.  
Du 16 mars au 20 juin 2020.  
À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.  
Tous les détails en succursale.

**PNEUS+ MÉCANIQUE**  
*Garage*  
**Jean-Pierre Tremblay**

<b>La Baie</b> 2460, rue Bagot <b>418-544-4455</b>	<b>Chicoutimi</b> 1737 boul. Talbot <b>418-545-4455</b>
--	---

Conformément au décret gouvernemental, le département de mécanique ne traite que les urgences. Aucun changement de pneus ne sera fait avant le 4 mai prochain. Appelez-nous pour obtenir une soumission et réserver vos pneus. Il nous fera plaisir de vous servir par téléphone.

Malgré la crise sanitaire

# La BFC Bagotville s'adapte et poursuit

Même si la BFC Bagotville semble endormie depuis le 16 mars dernier, dans les faits, il n'en est rien. Il est vrai qu'il y a moins de monde sur place et que les priorités ont changé pour certains, mais la base continue d'assumer ses missions essentielles envers le NORAD, les autorités civiles et le gouvernement canadien.

« Ce que nous appelons le travail de routine a été réduit au minimum, mais tout le personnel essentiel aux missions de la base est présent sept jours sur sept et 24 h/24 », assure l'officier des affaires publiques de la BFC Bagotville, le capitaine Gabriel Ferris.

Afin de poursuivre les opérations essentielles, des centaines de personnes se présentent donc au travail chaque jour. C'est le cas pour les membres des services d'urgence évidemment. Policiers, pompiers et personnel médical sont donc tous au travail. « Au 25<sup>e</sup> Centre des services

de santé, tout le monde est là. La clinique continue d'offrir des soins de santé au personnel militaire, à répondre aux urgences et à soutenir les autorités en médecine préventive », explique le capt Ferris.

De nouvelles règles ont évidemment été mises en place pour assurer la sécurité de tout le monde. Par exemple, les rendez-vous qui ne sont pas liés aux opérations essentielles ou aux libérations ont tous été annulés. De même pour les rendez-vous en physiothérapie et en immunisation (sauf pour les femmes enceintes et les déploiements).

Par ailleurs, la parade des malades est maintenue tous les matins à 7 h 30, mais le médecin-chef rappelle que cette plage horaire est réservée aux urgences. « Nous vous demandons de faire preuve de jugement. La parade des malades est faite pour les urgences et non pour assurer un suivi médical », de-



PHOTOS : IMAGERIE CPL DUCHESNE-BEAULIEU

**De nombreuses personnes demeurent en poste à la BFC Bagotville afin d'assurer la poursuite de la mission et le soutien aux services essentiels.**

## le VORTEX de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal.

**Éditeur en chef :**  
Lcol Annie Malouin (BFC Bagotville)

**Édition, rédaction, publicité**  
Brin d'com (Eric Gagnon)  
418-306-2592  
brindcom@royaume.com

**Affaires publiques BFC Bagotville**  
418-677-7277 ou 418-677-4145

**Gestionnaire PSP:**  
(Distribution et renseignements généraux)  
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois disponible en version numérique au [www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com) et sur [pressreader.com](http://pressreader.com)

**Prochaine publication: 14 mai 2020**  
Date de tombée pour la prochaine édition:  
Mardi 5 mai

mande la major Melissa Aube, docteure et médecin-chef au 25<sup>e</sup> C svc S FC.

De plus, les hommes qui présentent de la toux, de la fièvre ou tout autre symptôme lié à la COVID-19 doivent se raser à la maison avant de se rendre à la clinique pour s'assurer que le masque qu'ils devront porter sera étanche.

Une parade des malades en santé mentale est aussi offerte tous les jours à compter de 8 h. Là aussi on demande de limiter les visites aux besoins réels. « Les situations administratives ainsi que les insatisfactions au travail devront attendre après la crise COVID-19 », ajoute la médecin-chef.

Une procédure a aussi été mise en place pour le renouvellement de prescription à la pharmacie de la clinique médicale. Dans tous les cas, il faut appeler le poste 4211 avant de se rendre sur place.

En plus du personnel de la clinique médicale et des services d'urgence, le contrôle aérien, le centre des opérations, les services de météorologie, l'alimentation, l'entretien des aéronefs et des dizaines d'autres services essentiels sont maintenus. Les services offerts au terminal civil de l'aéroport sont aussi offerts normalement.

Une partie du personnel affecté habituellement aux opérations de routine a aussi

été réaffecté à la désinfection des espaces de travail.

« Certains bâtiments sont désinfectés en profondeur chaque jour. Des militaires ont été spécialement formés par l'équipe de médecine préventive pour assurer la sécurité de tout le monde », explique l'officier des affaires publiques de la base.

L'équipe PSP et celle du CRFM déploient des efforts d'imagination afin de poursuivre leur travail, par exemple en offrant des entraînements en ligne ou du soutien téléphonique.

Internet est devenu le lien qui permet aux membres de rester en contact avec les différents services offerts.

# sa mission

Une [page Facebook](#) a été créée afin de maintenir le contact. L'équipe de commandement y publie régulièrement de l'information. Une discussion est organisée avec le commandant et l'adjudant-chef de la base sur une base régulière afin de répondre aux questions des membres.

En terminant, l'équipe de commandement rappelle que même si les circonstances sont exceptionnelles, les règles de conduite des militaires demeurent les mêmes et que l'utilisation des équipements militaires, des uniformes et du matériel de protection individuel est

réservée aux opérations militaires. En aucun cas, il n'est autorisé de les porter

ou de les utiliser dans la vie civile ou sans l'autorisation de le faire.



PHOTO : IMAGERIE CPLC RICARD

**Une partie du personnel habituellement attiré à d'autres tâches a été formé pour procéder à la désinfection quotidienne de bâtiments essentiels, comme on le voit ici à la clinique médicale.**

## CFB Bagotville maintiens essential missions

**Even though CFB Bagotville seems to have been asleep since March 16, in fact, it is not. It is true that there are fewer people there and that priorities have changed for some, but the Base continues to carry out its essential missions towards NORAD, civil authorities and the Canadian government.**

"What we call routine work has been reduced to a minimum, but all the personnel essential to base missions are present seven days a week and 24 hours a day," says the CFB Bagotville public affairs officer, Captain Gabriel Ferris.

In order to continue essential operations, hundreds of people report to work every day. This is the case for members of the emergency services, of course. Police, firefighters and medical personnel are therefore all at work.

New rules have obviously been put in place to keep everyone safe. For example, medical clinic appointments that are not related to essential operations or releases

have all been canceled, likewise for physiotherapy and immunization appointments (except for pregnant women and deployments).

In addition, the sick parade is maintained every morning at 7:30 a.m., but the chief medical officer reminds us that this time slot is reserved for emergencies. In addition, men who have coughs, fever, or any other symptom related to COVID-19 should shave at home before going to the clinic to make sure that the mask they will be wearing have a perfect seal. A mental health parade is also offered every day starting at 8 a.m. Here too, requests are made to limit visits to actual needs.

A procedure has also been put in place for the renewal of prescriptions at the pharmacy of the medical clinic. In all cases, you must call extension 4211 before going on site.

In addition to medical clinic and emergency personnel, air traffic control, the operations center, weather services, food, aircraft maintenance

and dozens of other essential services are maintained. Services offered at the airport's civilian terminal are also offered normally. Some of the personnel usually assigned to routine operations have also been reassigned to disinfecting work areas.

The PSP team and the CRFM team are making imaginative efforts to continue their work. For example by offering online training or telephone support. The Internet has become the link that allows members to stay in touch with the various services offered.

A [Facebook page](#) has been created to maintain contact.

In conclusion, the command team recalls that even if the circumstances are exceptional, the rules of conduct for military personnel remain the same and that the use of military equipment, uniforms and personal protective equipment is reserved for military operations. In no case is it allowed to wear or use them in civilian life.

## Un mot du rédacteur en chef

### Un Vortex entièrement numérique

**M**ême s'il ne s'est écoulé que trois semaines depuis le début de l'application des mesures pour contrer la propagation de la COVID-19 à la BFC Bagotville, on a l'impression que plusieurs mois se sont écoulés tellement les choses ont changé.



Par **Eric Gagnon**  
Rédacteur en chef et  
éditeur adjoint du Vortex

Les pages du journal Le Vortex que vous lisez en ce moment en sont un parfait exemple. Cette édition d'avril 2020 est la première publiée exclusivement dans ses formats électroniques. Bien sûr, son contenu a été adapté à la situation, mais Le Vortex demeure ce qu'il a toujours été, un moyen de savoir ce qui se passe à la BFC Bagotville.

voir ce qui se passe à la BFC Bagotville.

Depuis le 16 mars, vous êtes des centaines, membres du personnel militaire et civil, à demeurer à la maison.

Pour certains, c'est l'occasion d'apprivoiser le télétravail, pour d'autres c'est une expérience intense de vie familiale qui amène son lot de stress et de contraintes. Il faut se tenir informé, développer de nouvelles habiletés, même faire l'école à la maison dans certains cas.

Bref, cette période particulière n'est pas sans conséquence. Cette édition du Vortex est entièrement inspirée de cette période bien spéciale. Vous y trouverez des conseils pratiques et des réflexions sur le télétravail, sur le stress, sur l'entraînement à la maison, sur les services dont vous disposez à la BFC Bagotville et sur bien d'autres sujets. Prenez le temps de lire et de relire chacune de ces pages, elles vous seront peut-être utiles ou, tout au moins, elles vous permettront de rester informé.

Profitez de votre temps libre pour vous abonner à la version électronique du Vortex via la plateforme PressReader sur votre ordinateur ou téléchargez l'application pour tablette ou téléphone intelligent afin de recevoir, dès sa sortie, la prochaine édition du journal ou pour consulter celle-ci en qualité graphique supérieure.

Il vous suffit de créer un compte gratuit pour avoir accès à des centaines de journaux de partout dans le monde. (Visionnez la vidéo à l'adresse suivante pour voir comment vous connecter: <https://youtu.be/DhBD3capaFc>)

Bonne lecture et souvenez-vous que « Ça va bien aller! »

### The first fully digital Vortex

Even if it has only been three weeks since the start of the measures to counter the spread of COVID-19 at CFB Bagotville, it seems that many months have passed since things have changed.

The pages of Le Vortex newspaper that you are currently reading are a perfect example. This April 2020 edition is the first published exclusively in a digital format. Of course its content has been adapted to the situation, but Le Vortex remains what it has always been, a way of knowing what is going on at CFB Bagotville.

Take advantage of your free time to subscribe to the electronic version of Vortex via the PressReader platform on your computer or download the application for tablet or smartphone in order to receive the next edition of the newspaper as soon as it is released or to consult it in superior graphic quality. (Watch the video at the following address to see how to connect <https://youtu.be/DhBD3capaFc>)

Have a good read and remember that "It's going to be fine!"

# Résilience, solidarité et optimisme

**C**ela fait maintenant quelques semaines que nous sommes sous le joug d'un puissant virus baptisé COVID-19. Il va sans dire, cette pandémie n'est pas facile pour plusieurs et nous faisons tous face à un certain lot d'inquiétude – c'est tout à fait normal et attendu alors que nous composons avec une situation totalement anormale.

J'aimerais vous dire que tout se terminera dans quelques semaines, mais ce n'est pas le cas. Nous sommes dans cette galère pour une bonne période de temps, puis les impacts et ramifications économiques seront colossaux. Cela dit, comme collectivité et profession unique qu'est la profession des armes, nous devons garder bien en vue nos objectifs de mission et notre raison d'être, tels que le NORAD pour ne nommer que celui-ci.

Qu'est-ce que la science sur la résilience peut nous apprendre en ces moments anxiogènes?

Comment nous aider à tous vivre ce moment plus sereinement?

D'abord, définissons la résilience comme la capacité à nous adapter et à rebondir en période d'adversité.

Celle-ci est composée de cinq grands piliers; soit, le pilier social, l'émotionnel, le mental, le physique, et le pilier spirituel. Les études montrent que la résilience est liée à la souplesse, à un brin de positivisme réaliste et à une capacité à faire face aux événements douloureux de façon calme, mais proactive. Voici ici comment nous pouvons augmenter notre résilience naturelle.

Sachons que la résilience est liée à notre évaluation d'auto-efficacité.

Il s'agit d'une évaluation de notre capacité à traverser cette épreuve. Rappelons-nous que nous pouvons nous adapter, que nous sommes entourés, conseillés. Rappelons-nous que la vie est faite ainsi : faire face à des épreuves est normal et il ne sert à rien de nous braquer contre cet état de fait. Il faut les apprivoiser, en faire quelque chose de constructif et apprendre à danser avec celles-ci. Rappelons-nous que nous avons été capables de traverser des épreuves avec succès dans le passé et que nous pouvons nous fier à nos capacités d'adaptation pour celle-ci aussi.

Nous n'avons qu'à nous tourner vers nos professionnels de la santé canadiens pour voir à quoi ressemblent le service, le sacrifice et le devoir. Chaque jour, ces professionnels de la santé laissent leur famille à la maison pour être en première ligne dans la lutte contre cette pandémie.

Nous ne savons pas encore comment la situation va évoluer au Québec et au Canada. Beaucoup d'incertitude plane et aucun expert ne pourrait nous dire ce qui nous attend demain ou la semaine prochaine.

Faisons ce qui est en notre pouvoir pour nous préparer  
page 4 — LE VORTEX — avril 2020

selon ce qui nous est conseillé, puis ensuite... tolérons le fait que nous ne savons pas tout. Permettons-nous le flou, le vague. Et ce, tout en nous rappelant que nous serons fixés bientôt – que l'épreuve sera temporaire.

Évitons les médias qui utilisent des mots dramatisants ou qui minimisent les nouvelles positives.

Recherchons une information de qualité, basée sur la science, qui propose des stratégies concrètes. Nous n'avons pas besoin de nous sentir dépassés par une catastrophe incontrôlable annoncée, ce qui augmenterait notre sentiment de panique, ou d'impuissance acquise, ou de déni. Au contraire, nous avons besoin de sentir que nous comprenons mieux ce qui se passe et que nous pouvons faire des gestes concrets pour nous aider. De plus, n'oubliez pas que les enfants écoutent et sont à leur tour influencés...

Nous savons que les taux de guérison sont plus élevés que prévu. Nous savons aussi que plusieurs mesures prises par nos gouvernements fonctionnent, et fonctionnent même très bien. Revenons aux faits et à la science quand on se sent emportés par l'inquiétude ou la panique.

Faisons confiance!

À notre système immunitaire, d'abord. À nos comportements ensuite, puisque nous suivons les consignes prescrites par la santé publique. Puis à nos dirigeants qui semblent préparés et en contrôle, qui ont le bien-être de la population à cœur et qui prennent des mesures pour nous protéger. Faisons aussi confiance à nos médecins et à notre système de santé. Bref, abandonnons-nous aux experts quand nous sentons que nous ne maîtrisons pas toutes les données de la situation.

Soyons souples face aux adaptations nécessaires.

Bien que la grande majorité soit en isolement volontaire, nous devons peut-être être mis en confinement, ou même en quarantaine. Assurément, nous devons nous ajuster au travail, à la maison, dans nos loisirs. C'est dérangent. Et parfois même vraiment perturbant ou douloureux. Plusieurs couples expérimentent des pressions et une dynamique différente. Il faut garder la tête froide, ne pas lâcher et capitaliser sur les bons moments; il faut faire preuve d'écoute.

Dans toute cette tourmente, rappelons-nous que nous serons capables de traverser cette épreuve. Nous trouverons même, peut-être, du positif et des occasions dans ces changements. Nous pourrions même a posteriori être fiers de ce que nous avons été capables d'accomplir en tant que famille, organisation ou société. Laissons tomber nos exigences et notre rigidité; c'est le moment d'être plus souples et adaptatifs, en prenant les choses en relativisant nos priorités.

Augmentons notre solidarité collective!

Cela peut vouloir dire agir en bons citoyens pour protéger



Par adjuc Pascal Turcotte  
Adjutant-chef de la BFC  
Bagotville et de la 3<sup>e</sup> Escadre

les autres. Beaucoup, malheureusement, sont présentement seuls aux soins intensifs; puis, il faut sans cesse collectivement se rappeler pourquoi tout en prenant les actions nécessaires. Il faut aussi s'ouvrir à ceux qui sont plus démunis, moins préparés, mis en quarantaine ou souffrants. La bienveillance et l'ouverture sont associées à une meilleure capacité à traverser l'adversité. Elles reflètent le meilleur de nous, de la nature humaine, de notre société. Elles sont associées à une plus grande résilience.

Il est essentiel que nous capitalisons sur nos forces; et Dieu sait que la grande famille de Bagotville en possède plusieurs. Nous devons nous serrer les coudes et supporter ceux qui devront répondre à l'appel. Sur ce, l'ingrédient secret se trouve à la fois dans l'amour, la qualité de notre résilience, le leadership, et notre attitude face à l'adversité. Nous aurons besoin de toute l'aide possible pour soutenir le moral de notre personnel et celui de nos familles. Les missions auront toujours lieu et l'effort de rencontrer nos obligations sera maintenu; au cours des prochains mois, il va falloir se serrer les coudes, faire le choix d'avoir une bonne attitude, et faire bravement des défis d'illustres opportunités. Nous avons ce contrôle!

Vous savez, certains dans la tempête vont se cacher contre un mur, ou même se creuser un trou. D'autres feront preuve de courage et de créativité, puis saisiront l'opportunité de se faire un moulin à vent, une éolienne, ou même hisser une grande voile. Tout est une question d'attitude, de choix, de perspective et de mentalité.

Célibataires, en couple ou parents, vous n'êtes pas seul. Nos grands-parents ont fait des miracles, ayant eu à composer avec des événements bien plus difficiles, par exemple le rationnement durant la guerre. L'entraide et la famille sont des valeurs qui vont nous faire passer à travers.

Nous avons une circonstance en or de nous démarquer encore plus et démontrer à nos enfants ce qui constitue la résilience, la solidarité et l'optimisme.

Vous êtes tous essentiels. Nous croyons en vous, nous sommes investis en vous et nous attendons vos meilleurs efforts. Les soins personnels sont importants pour nous tous, et il faut persister à suivre les recommandations et les règles établies. Voici quelques éléments auxquels penser au cours des prochains mois :

- prenez la crise un jour à la fois;
- partagez vos sentiments;
- évitez le négativisme;
- même virtuellement, restez connecté;
- c'est ok de prendre soin de soi, et trouver des façons saines de décanter;
- concentrez-vous sur la vision que vous avez pour vous-

même et votre famille, pas seulement pour demain mais dans un an.

• Et enfin, reconnaissez quotidiennement le bien dans votre vie. Soyez conscient de votre attitude, de votre entourage, puis reconnaissez ouvertement ceux qui font preuve d'altruisme.

Pour nos militaires et nos familles, je veux que vous soyez conscients que vos besoins, vos craintes et vos préoccupations sont importants pour votre leadership. Considérés globalement, vos besoins, vos craintes et vos préoccupations ne sont pas, en ce moment, différents de ceux des autres Canadiens. Cependant, la différence pour les militaires est que, si notre gouvernement vous appelle, tous les Canadiens se tourneront vers vous pour mettre ces émotions de côté parce qu'ils comptent sur vous pour le leadership, l'espoir et l'excellence professionnelle. Rappelez-vous que vous êtes tous des Leaders, qu'en ce temps de crise, il faut être prêt à rencontrer les plus hautes attentes et livrer la marchandise – le pays en entier sera témoin de votre leadership, votre rendement en uniforme, votre attitude et votre professionnalisme!

Nelson Mandela a dit un jour : « le courage n'est pas l'absence de la peur, mais le triomphe de celle-ci ».

Une fois ce défi terminé, nous aurons vu le meilleur et, malheureusement, le pire des gens... Alors, comment se souviendrons-nous de vous?

En tant que personne qui s'est levée et a fait preuve de leadership par le devoir et le courage?

Nous souviendrons-nous de vous comme étant un modèle posé qui a mené et influencé par l'exemple?

Le colonel Gagné et moi-même sommes extrêmement fiers de vous tous, familles incluses. Je tiens personnellement à vous remercier pour le travail que vous avez déjà fait et que vous continuerez de faire à l'avenir. Nous vous demandons seulement de considérer ce que vous faites pour cultiver votre résilience, votre « esprit combattif », et de prendre les mesures nécessaires pour vous préparer à être là pour les Canadiens lorsque l'appel viendra. La Base de Bagotville sera aux côtés de sa communauté et des Canadiens dans ce combat. Ensemble, nous pouvons - et nous allons - surmonter tous les défis.

Prenez bien soin de vous – restez en forme, en sécurité, en bonne santé et prêt.

Demeurons forts et unis. Ça va bien aller !

## ***Resilience, Solidarity and Optimism***

It has now been a few weeks that we are battling a powerful virus named COVID-19. This goes without saying that this pandemic is not easy for many and we are facing quite a lot of uncertainty – it is totally normal and expected when facing abnormal situation. I would like to tell you that everything will be over within the next few weeks, but this is not the case. We will be in this difficult situation for a long time, the impacts and the consequences on our economy will be enormous. That said, we must as a collectivity, and a unique profession (being the profession of arms) keep in mind our critical mission objectives and our purpose.

So, what does the science on resilience can teach us in these stressful moments? What do we have at our disposal to help us live through this moment more serenely?

First off, let's define resilience as the capacity to adapt and

rebound in times of adversity. It is the ability that allows us to go through challenges with the most adaptability possible. Resiliency rest on five pillars – social, emotional, mental, physical and lastly, spiritual. Studies have shown that resilience is directly correlated with flexibility, some realistic positivism and a capacity to face painful events calmly, but proactively. Here is how you can improve your resilience naturally.

Resilience is linked to our evaluation of auto-efficiency. It is an evaluation of our capacity to push through a challenge. You must know that we are able to adapt, that we are not alone, and we are mentored. Life is made this way: facing challenges is normal and there is no need to go against this fact. Let's remember that in the past, we have been able to go through challenges with success and that we can rely on our capacity to adapt to successfully go through this one.

We only have to look to our Canadian health care professionals to see what service, sacrifice and duty looks like. Every day, these healthcare workers leave their families at home to be on the front lines fighting this pandemic.

We don't know how the situation will evolve in Quebec and in Canada. There is a lot of uncertainty and no expert would be able to predict at this time, what we can expect for next week. We must do what is in our power to prepare us and follow what is recommended, and... acknowledge and tolerate the fact there are things we don't know – it's okay. Admitting to ourselves there are some unknowns, knowing that this will eventually be over with, and that this challenge is only temporary is also a step towards resiliency.

### Trust!

Trust our immune system, first. Then, in our personal choices and behaviors because we are following the recommendations prescribed by our Public Health System. Moreover, in our leaders. Leaders that are prepared and ready, that have the well-being of the population at heart. Let's trust our doctors and our health care system. In short, let's trust experts when we're feeling we are losing control of our emotions, or different variables of the situation.

Let's be flexible towards the necessary adaptation. Even though the majority are in voluntary isolation, we might need to be sequestered or even quarantined. Assuredly, we need to adjust our work, our home, even hobbies. It is disturbing. And sometimes even upsetting or painful. With everything happening, let's remember that we are capable of going through this challenge.

We might find opportunities with those changes. In the end, we might even be proud of what we have accomplished as a family, organization and society. Let's drop our rigidity; it is time to be more flexible and adaptable!

It is essential that we capitalize on our strengths; and God knows that Bagotville has many. We must work together and support those that will be called upon – members and family. On this note, the secret ingredient can be found in love, the quality of our resilience, the leadership, and our attitude towards adversity.

If you're single, a couple or parents, remember that you are not alone. Our grandparents made miracles dealing with events far more difficult, such as the rationing during the Wars, and so on. Mutual aid and family are our values that will get us through this. We will need all the help possible

to maintain the moral of our troops and those of our families. The missions will still be happening and the effort to meet our obligations will be maintained; during the next months, we will need to work together, make the choice to have a good attitude, and bravely embrace the multiple opportunities presented to us. We have that control! We have a golden opportunity to demonstrate to our kids what resilience, solidarity and optimism are all about.

Each of you are essential. We believe in you, we're invested in you and we expect your best efforts. Self-care is important to all of us, so everyone must keep following rigorously prescribed recommendations. What you are doing is helping!

To our military members and families, I want you to be mindful that your individual needs, fears and concerns are important to your leadership. When looked at holistically, your needs, fears and concerns are, at this moment, no different than those of other Canadians. However, the difference for military members is, should our government call, all Canadians will look to you to put those emotions aside because they are relying on you for leadership, hope and professional excellence. Keep in mind every one of you is a leader, and you need to step up, be ready and do it. Be aware that your attitude in uniform, your behaviours and impacts will be seen across the country - Professionalism is a must. We are confident you will do what it takes.

Nelson Mandela stated "Courage is not the absence of fear, but the triumph over it."

When this challenge is over, we will have seen the best and, unfortunately, the worst of people... so how will you be remembered? As someone who rose up, demonstrated leadership through duty and courage, and led by example?

Both the Base Commander and I are extremely proud of all of you. I personally want to thank you for the work you are doing already, and will continue to do into the future. We ask you only to consider what you are doing to cultivate your resilience and "fighting spirit", and that you take the steps necessary to prepare yourself to be there for Canadians when the call comes. We, together, will stand with our community and with Canadians in this fight. Together, we can – and will - overcome every challenge.

Take great care of yourself – Stay fit, stay healthy and stay ready. Stay Strong Bagotville.

We got this! Ça va bien aller!



**Les plaques porte-clés aident les enfants!**  
Les plaques porte-clés protègent vos clés et aident les enfants amputés en leur offrant notamment des membres artificiels.

**Commandez les vôtres en ligne – c'est gratuit!**

**Les Amputés de guerre**  
514 398-0759  
1 800 250-3030  
amputesdeguerre.ca

Trouver l'équilibre alimentaire n'est pas simple

# La nutrition en temps de pandémie

*Enfermé dans votre maison, horaire allégé ou modifié, il peut arriver que vos habitudes alimentaires soient perturbées. En effet, il se peut que votre dépense énergétique soit moindre et même que vos signaux de faim vous jouent des tours et vous donnent des envies d'ouvrir le garde-manger pour vous garder occupé. L'alimentation au temps du COVID-19 peut devenir un combat quotidien.*

*Laurie Dessureault, nutritionniste, nous propose ici quelques conseils pour passer à travers cette pandémie le plus facilement possible au plan alimentaire.*

D'abord, disons qu'il n'y a malheureusement aucun aliment ou supplément qui peut stimuler votre système immunitaire pour prévenir la CO-

VID-19. Je vais vous donner mes conseils de nutritionniste en temps de pandémie.

Cesser de dire : « Je n'ai pas le temps ». Profiter de ce moment où il y a plus de temps libre pour cuisiner des aliments sains et instaurer de bonnes habitudes alimentaires.

Ne pas grignoter pour vous occuper. Facile à dire, je sais! Le fait d'être enfermé à la maison et d'être près du garde-manger peut constituer un immense défi. Une poignée de craquelins, quelques fruits ou noix peuvent sembler insignifiants, mais au final si ce n'est pas une vraie faim, alors c'est une collation de trop.

*Afin d'éviter le grignotage...*

• Assurez-vous d'avoir 2-3

repas complets (contenant suffisamment de protéines, de légumes et de fibres alimentaires pour vous soutenir longtemps)

- AVANT de vous diriger vers la cuisine, demandez-vous : est-ce une vraie faim? Est-ce seulement pour m'occuper?
- Occupez-vous! Lecture, activité physique, dessin, tâche ménagère ou appelez quelqu'un qui s'ennuie aussi.
- Grignoter des légumes au besoin (mieux vaut abuser des légumes)
- Ne pas grignoter devant un écran (cellulaire ou télé).
- Si vous n'êtes pas certain d'avoir une vraie faim, at-

tendez 20 minutes. Nous sommes au Québec, nous vivons une pandémie, vous n'allez pas mourir de faim.

*Ne pas faire de provisions alimentaires excessives...*

Actuellement, nous vivons une pandémie et pas une crise alimentaire. Aucune raison de vider les rangées dans les épiceries. Vous pouvez par contre : limiter le nombre de fois où vous allez faire les courses. Utilisez les services de livraison des épiceries (Metro, IGA) ou les applications vous permettant d'effectuer une commande en ligne et de passer la chercher en restant dans votre voiture (PC express).

Malheureusement, pas de



solution alimentaire miracle à la COVID-19. Par contre, si vous voulez profiter du temps que vous avez pour entamer un changement d'habitudes alimentaires, vous pouvez encore prendre rendez-vous par [courriel](mailto:Laurie.Dessureault@forces.gc.ca) au [Laurie.Dessureault@forces.gc.ca](mailto:Laurie.Dessureault@forces.gc.ca) en nutrition (service gratuit et actif durant la crise pour les militaires) et il me fera plaisir de vous offrir une rencontre en ligne pour éviter les risques de contamination.

## Une hypothèque adaptée à la réalité militaire

### Bénéficiez

- D'un accompagnement spécialisé
- D'un taux d'intérêt avantageux
- D'un financement disponible hors Québec
- D'une réponse à votre dossier en 12h

Informez-vous dès maintenant!  
**1 866 307-3787.**

### Centres de services

Québec • 190, rue Dubé, Shannon  
Montréal • Garnison Saint-Jean, Richelain  
Saguenay-Lac-Saint-Jean • BFC Bagotville, Alouette  
Outaouais • 259, boul. Saint-Joseph, Gatineau

[facebook.com/caissedesmilitaires](https://facebook.com/caissedesmilitaires) •  
[desjardins.com/militaire](https://desjardins.com/militaire) • [caissedesmilitaires.com](https://caissedesmilitaires.com)

 **Desjardins**  
Caisse des militaires

Pas toujours simple le travail à distance!

# Apprendre à s'adapter au télétravail

**En ces temps de distanciation sociale, nombreux sont ceux qui doivent s'adapter à une toute nouvelle façon de travailler. Le télétravail est maintenant la norme pour plusieurs, ce qui n'est pas sans amener son lot de défis.**

À la BFC Bagotville, des centaines de travailleurs, civils et militaires ont dû prendre le virage du télétravail très rapidement et apprendre par eux-mêmes comment accomplir leurs tâches quotidiennes sans se présenter au bureau.

Pour certains, télétravail rime avec l'apprentissage rapide de l'utilisation de nouveaux outils de communication ou avec le défi de gérer des dizaines d'élé-

ments de données entrant chaque heure grâce à ces nouveaux outils.

« Mon plus gros défi ce matin en télétravail, c'est de gérer jusqu'à 15 "entrants", puisque dans les derniers jours les moyens de communication se sont additionnés! Afin de répondre aux demandes et besoins de tous les intervenants avec qui je collabore, la liste d'outils que je dois utiliser s'allonge. En plus des courriels DWAN et CFMWS, je dois gérer mon Gmail personnel, mon compte Facebook et celui du bureau, Google Hangouts, Ms Team, sans compter les textos personnels et le BlackBerry, les plateformes de téléconférence, Duo, Zoom et



PHOTO : COURTOISIE

**La gestionnaire adjointe PSP, Marjolaine Gratton, fait partie de ceux qui ont dû s'adapter au télétravail. Ce qui n'est pas toujours facile même si elle était déjà bien au fait de la technologie.**

## Challenges of teleworking

**In these times of social distancing, there are many who have to adapt to a whole new way of working. Telework is now the norm for many, which is not without its challenges.**

At CFB Bagotville, hundreds of workers, civilian and military, had to quickly switch to telework and learn for themselves how to do their daily tasks without showing up at the office.

For some, telework rhymes with the rapid learning of the use of new communication tools or with the challenge of managing dozens of pieces of data entering each hour thanks to these new tools.

In addition to the great adaptability, teleworking also has other disadvantages which can make some people uncomfortable. These include isolation, lack of distance between work and home, and more distractions, which affect performance and ability to concentrate.

To meet the many challenges of working from home, certain rules must be observed. First,

set up a space dedicated to work. It's important to feel like you're coming into the office even if it's home for a while. A home office should be as ergonomic and isolated as possible to provide you with safe and productive working time.

The organization of time is also very important. You can let yourself be pulled to the task, but the temptation can also be great to work too long. Remember to stop for breaks and for dinner. We have to move!

It is advisable to establish a work schedule, a routine.

Since family and other people around us can be a major source of distraction, it is important to let family and friends know that you are at work even if you are at home.

If you are one of those people who, despite this good advice, cannot get used to working at home, tell yourself that it will not last forever, at least for the most part. Because it must be admitted, it is not impossible that for some people, telework eventually become the norm. We'll see!

GoToMeeting! Ça fait beaucoup de données à gérer. Même si j'étais déjà pas mal branchée avant la crise, ça demande pas mal d'adaptation », raconte Marjolaine Gratton, gestionnaire adjointe PSP à Bagotville.

En plus de la grande capacité d'adaptation, le télétravail présente aussi d'autres inconvénients qui peuvent rendre certaines personnes inconfortables. Parmi ceux-ci, notons l'isolement, le manque de distanciation entre le travail et la maison et les distractions plus nombreuses, qui nuisent au rendement et à la capacité de concentration.

D'un autre côté, être à la maison pour travailler a aussi ses avantages. Les distractions venant de collègues qui passent à l'improviste et le temps perdu dans le transport sont réduits. Le travail à domicile permet aussi une plus grande souplesse dans l'organisation des tâches quotidiennes et souvent une meilleure gestion du temps.

Pour arriver à relever les nombreux défis du travail à domi-

cile, il faut respecter certaines règles. D'abord, aménagez-vous un espace dédié au travail. Il est important d'avoir l'impression d'entrer au bureau même si ce bureau est à la maison pour quelque temps. Un bureau à domicile devrait être le plus ergonomique et isolé possible pour vous offrir un temps de travail sécuritaire et productif.

L'organisation du temps est aussi très importante. On peut se laisser tirer l'oreille pour se mettre à la tâche, mais la tentation peut aussi être grande de travailler trop longtemps. Il y a des pauses naturelles au bureau qui ne surviendront pas à la maison. Les discussions avec des collègues, une petite marche vers l'imprimante, cela offre la possibilité de changer de position, ce qui n'est pas toujours le cas à domicile. Pensez à arrêter pour les pauses et pour le dîner. Il faut bouger!

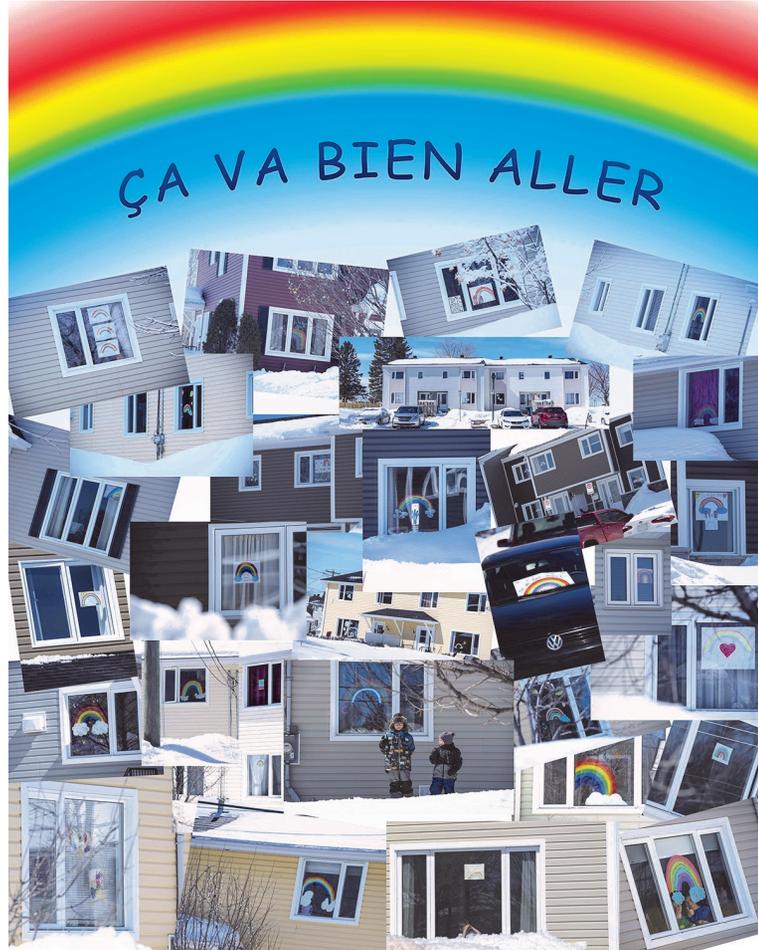
Pour ne pas être submergé par les nombreux « intrants » dont parle Mme Gratton, il est conseillé de s'établir un horaire de travail. D'établir une routine. Par exemple, on prend

les courriels le matin en commençant et au retour du dîner. On répond à ceux urgents qui demandent une réponse courte, puis on met les autres dans un dossier à répondre dans la dernière heure de la journée, histoire de changer le mal de place.

Comme la famille et les autres personnes qui nous entourent peuvent constituer une importante source de distraction, il est important d'informer sa famille ou ses amis qu'on est au travail même si on est à la maison. On peut, par exemple, dire aux amis qui appellent qu'on les recontactera en soirée et expliquer aux enfants, lorsque l'âge le permet, qu'on est au travail jusqu'à 16 h et que votre espace de travail n'est pas une salle de jeu.

Si vous êtes de ceux qui malgré ces bons conseils n'arrivent pas à s'acclimater au travail à domicile, dites-vous que cela ne durera pas éternellement, du moins pour la plupart. Parce qu'il faut bien l'admettre, il n'est pas impossible que pour certains, le télétravail finisse par devenir la norme. On verra bien!

# L'ACTUALITÉ EN SURVOL



## Ça va bien aller !

Des dizaines d'arc-en-ciel ont fait leur apparition au cours des derniers jours dans le quartier des logements familiaux et un peu partout à la BFC Bagotville. L'équipe de l'imagerie de la base continue de récolter des images de ces mots d'encouragement, en voici un petit aperçu.



**ÉQUIPE LAVOIE<sup>2</sup>**  
 - UN CHOIX D'EXCELLENCE

**Marylène Boivin**  
 Courtier immobilier résidentiel  
 Bilingue

T 418 543 5511  
 C 418 944 9533  
 F 418 543 3656

mboivin@viacapitale.com  
 www.lavoieaucarre.com

**LE SUICIDE N'EST PAS UNE OPTION**

Dites-le sur [ajoutermavoix.com](http://ajoutermavoix.com)

Association québécoise de prévention du suicide  
 Croire • S'engager • Changer

Pour vous ou pour un proche  
**1 866 APPELLE**  
 (1 866 277-3553)

## Des questions?

Si vous avez des questions pour le commandant de la BFC Bagotville, le colonel Normand Gagné, surveillez le prochain « townhall » virtuel qui se déroulera le 15 avril à 10 h sur la [page Facebook](#) de la base.

La discussion tenue via Facebook le 31 mars dernier avec le commandant, l'adjudant-chef Turcotte et le médecin-chef par intérim maj Ross, a connu un vif succès. Pendant près de deux heures, il ont répondu aux questions des membres et de leur famille. Plus de 1 200 personnes ont regardé la vidéo jusqu'à maintenant.



PHOTO : CPLC PICARD

RECHERCHER DES SOURCES OFFICIELLES

1. Vérifiez l'URL ✓  
 2. Vérifiez la date ✓  
 3. Vérifiez la source ✓  
 4. Vérifiez les faits ✓

Canada.ca/Defense

## Fiable?

En ces temps troubles, il est important d'agir de façon responsable tant dans la vie réelle que dans la vie virtuelle. C'est pourquoi, avant de partager un message sur les médias sociaux ou de le commenter, il est important de s'assurer que l'information provient d'une source fiable.

Vérifiez l'adresse URL, la date de la publication, la source et les faits. Si vous n'êtes pas certain, ne transmettez pas l'information. Si vous êtes certain que la publication est fautive, ne la partagez surtout pas et signalez-la immédiatement comme mensongère via les options de l'application. Soyons responsable!



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

## Toujours au poste!

Le personnel du CANEX de Bagotville est toujours au poste pour vous offrir le même bon service. Rappelons que contrairement à ce qui a été publié plus tôt, CANEX continue de proposer une sélection de mets préparés pour vos dîners ou vos collations.

# COVID-19... toute une tornade d'émotions à gérer

Il est maintenant établi que 2020 une année dont tout le monde se souviendra et qui sollicite pleinement nos mécanismes d'adaptation. En contexte de pandémie, il est normal d'avoir toutes sortes de réactions incluant du stress, de l'anxiété ou de la déprime.

Ces réactions peuvent se manifester de plusieurs manières :

- **Plan physique** : maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, difficultés de sommeil, diminution de l'appétit et sensation de fatigue;
- **Plan psychologique** : inquiétudes, insécurité en lien avec le virus, sentiment

d'être dépassé par les événements, impuissance, tristesse, colère, discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;

- **Plan comportemental** : difficultés de concentration, irritabilité, agressivité (incluant envers les membres de la famille puisqu'on passe beaucoup plus de temps ensemble en situation de stress), pleurs, repli sur soi, difficulté à prendre des décisions, augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments.

Il est important d'être bienveillant envers soi, de se donner le droit d'être imparfait et le temps de trouver de nou-

velles façons de faire les choses. Cela veut dire essayer des choses, accepter de se tromper et persévérer.

Quelques conseils pour mieux gérer cette crise :

- Se mettre en action : donner de son temps, du sang, offrir son aide à son entourage (ex. : faire l'épicerie pour une personne âgée), offrir sa candidature à [www.jebenevole.ca](http://www.jebenevole.ca)
- S'informer auprès de sources officielles et fiables;
- Éviter la surexposition aux médias, car le cerveau surexposé est plus inquiet; choisir un moment par jour (ex. : le midi) pour écouter ou lire les nouvelles;

- Demeurer attentif à ses sentiments, émotions et réactions, et se donner la permission de les exprimer à une personne de confiance ou par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;

- Créer une nouvelle routine en tenant compte de votre réalité professionnelle et familiale;

- Pratiquer une activité physique qui permet d'évacuer le stress et d'éliminer ses tensions. Suivez la page Facebook *PSP BFC Bagotville* pour des entraînements quotidiens;

- Adopter de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;

- S'accorder des plaisirs, se détendre, dépenser de l'énergie, s'amuser;

- Rester en contact (virtuel) avec les gens qui nous font du bien.

Si vous voulez en savoir plus sur le COVID-19, consultez le [site officiel du gouvernement du Québec](http://site.official.gouvernement.quebec) à ce sujet.

Besoin d'aide? Consultez les différents numéros au bas de cette page.

Vous n'êtes pas seul!

866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553  
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553  
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553  
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553  
866 2773553 1 866 2773553 1 866 2773553  
*ça soulage!*

## COVID-19... a storm of emotion to manage

It is now established that 2020 will be a year that everyone will remember and that will require our adaptation. In the context of a pandemic, it's normal to have all kinds of reactions including stress, anxiety or depression.

These reactions can manifest themselves in several ways:

- Physical plan: headache, gastrointestinal problems, difficulty sleeping, decreased appetite and feeling tired;
- Psychological level: worries, insecurity in connection with the virus, feeling of being overwhelmed by events, helplessness, sadness, anger, internal speech not always being a reflection of reality;
- Behavioral plan: difficulty concentrating, irritability, aggressiveness (including towards family members since we spend much more time together under stress), crying, withdrawal, difficulty making decisions,

increased consumption of alcohol, drugs or medication.

It is important to be kind to yourself, to allow yourself the right to be imperfect and the time to find new ways of doing things. It means trying things, accepting to be wrong, and persevering.

Some tips to better manage this crisis:

- Put yourself in action: donate your time, blood, offer help to those around you (ex: grocery shopping for an elderly person), offer your candidacy to [www.jebenevole.ca](http://www.jebenevole.ca)
- Obtain information from official and reliable sources;
- Avoid overexposure to the media, as the overexposed brain is more worried; choose a time per day (eg noon) to listen to or read the news;
- Remain attentive to your feelings, emotions and reactions, and give yourself permission to express them to someone you trust or by

means of writing, physical activity or otherwise;

- Create a new routine taking into account your professional and family reality;
- Practice a physical activity that relieves stress and eliminates tension. Follow the PSP CFB Bagotville Facebook page for daily workouts;
- Adopt healthy lifestyle habits such as good nutrition and adequate sleep hours;
- Having fun, relaxing, spending energy, having fun;
- Stay in (virtual) contact with the people who do us good.

If you want to know more about COVID-19, consult the [official website](http://official.website) of the government of Quebec on this subject.

Need help? Consult the different numbers at the bottom of this page.

You are not alone!

### Vous n'êtes pas seul... Demandez de l'aide!

Aumôniers (24/7 jours)	0, demander l'aumônier de garde
Police militaire	Poste 7911 ou 7345
Services psychosociaux	Poste 7050
Clinique médicale du 25 <sup>e</sup> C SVC S FC	Poste 7208
CRFM	Poste 7468
Promotion de la santé	Poste 7102
Programme d'assistance aux membres et familles	1 800 268-7708
Programme d'aide aux employés civils	1 800 387-4765
Ligne info-familles	1 800 866-4546
Info santé/Info social	811
Centre de prévention du suicide	418 545-1919
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels	1 866 532-2822
Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle	1 844 750-1648
Soutien social; Blessures de stress opérationnel (SSBSO)	1 800 883-6094
Programme Espoir (deuil)	1 800 883-6094
Réseau Soldats Blessés	1 800 883-6094
Deuil 02	418 696-8861



Pièces d'autos P&L Itée  
Pièces et accessoires automobiles  
Carrosserie et peinture

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi

**549-9775**

OUVERT DE 8 H À 18 H TOUTS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie

**544-3346**

OUVERT DE 8 H À 17 H TOUTS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.



**Vous voulez continuer  
de vous entraîner?  
Vous désirez obtenir un programme  
d'entraînement?  
Nous sommes là pour vous servir!**

Trois options s'offrent à vous...

**① Faites une demande pour un programme d'entraînement à l'adresse suivante:**

[cdescoteaux.psp@outlook.com](mailto:cdescoteaux.psp@outlook.com)

ou contactez-nous sur Messenger PSP-BFC Bagotville .

\*Si vous êtes suivi en **Reconditionnement** avec Zoé Grenon, vous pouvez poser vos questions à l'adresse suivante: [bagot.psp.recond@gmail.com](mailto:bagot.psp.recond@gmail.com)

**② Connectez-vous au cphysd.ca !**

Le site cphysd.ca vous offre :

- Des programmes de conditionnement physique adaptables
- Une bibliothèque d'exercices et des vidéos
- De l'information sur la prévention des blessures
- Un carnet d'entraînement en ligne
- Un volet nutritionnel (plan alimentaire, super-aliments...)

Pour inscription :

Obtenez votre carte Une FC via [www.connexionfac.ca](http://www.connexionfac.ca)

Ensuite, créer votre compte sur : [www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca)

**③ Suivez-nous sur Facebook PSP – BFC Bagotville**

Des entraînements pour la maison vous seront proposés tous les jours!

Vous voulez collaborer avec nous? Donnez-nous des idées! De quel type d'entraînement vidéo vous, vos membres ou votre famille avez besoin?

**Do you want to continue training  
Would you like to get a training program?  
We are here to serve you!**

You have three options...

**① Made a request for a training program at the following address:**

[cdescoteaux.psp@outlook.com](mailto:cdescoteaux.psp@outlook.com)

Or contact us on Messenger PSP-BFC Bagotville.

\*If you are followed in **Reconditioning** with Zoé Grenon, sen your questions to: [bagot.psp.recond@gmail.com](mailto:bagot.psp.recond@gmail.com)

**② Connect you on dfit.ca!**

The dfit.ca site offers you :

- Adaptable fitness program
- A library of exercises and videos
- Information on injury prevention
- An online training logbook
- A nutritional component (food plan, super foods...)

For registration:

Get your CF One card via [www.cafconnexion.ca](http://www.cafconnexion.ca)

Then, create your account at [www.dfit.ca](http://www.dfit.ca)

**③ Follow us on Facebook PSP - CFB Bagotville**

Body weight workout will be offered every day!



[www.facebook.com/  
PSPBAGOTVILLE](http://www.facebook.com/PSPBAGOTVILLE)

Défendez le Saguenay!

# D'où vient la devise de la BFC Bagotville?

L'insigne de la BFC Bagotville porte la devise « Défendez le Saguenay », mais bien peu se souviennent de sa provenance, qui remonte à la Seconde Guerre mondiale, donc à la création d'une base militaire à Bagotville.

C'est au mois de juillet 1942 que le 130<sup>e</sup> Escadron Panther se pointe à Bagotville pour assurer une protection aérienne dans le ciel du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Il faut savoir qu'à ce moment, l'aluminerie d'Arvida, dont les premiers lingots d'aluminium ont été coulés en 1926, a pris de l'ampleur avec la Seconde Guerre mondiale, passant de six à 38 salles de cuves. L'usine fournit alors 90 % de l'aluminium du Commonwealth.

L'usine, les barrages de l'Isle Maligne, Chute-à-Caron et Shipshaw II deviennent des infrastructures essentielles à l'effort de guerre des Alliés. La possibilité d'une attaque allemande est alors prise très au sérieux. Trois scénarios sont envisagés : un sabotage du réseau électrique de l'usine, une attaque de sous-marin sur les installations portuaires à Port Alfred et une mission suicide avec un avion rempli d'explosifs fonçant sur Arvida.

Afin de contrer ces menaces, la Défense nationale installe des canons antiaériens près de l'usine et des barrages. Toutefois, la plus grande structure de défense est la base de Bagotville créée à l'été 1942. Un an plus tard, Arvida est la ville la plus protégée en Amérique.



PHOTO : BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

**Les membres du 110<sup>e</sup> Escadron de l'Aviation royale canadienne se sont installés à Bagotville en 1942 pour défendre le Saguenay et sa production d'aluminium.**

Les pilotes des chasseurs Hawker Hurricane s'entraînent au tir et au largage de bombes à St-Gédéon en plus de traîner des cibles tractées pour les pratiques des artilleurs de la 41<sup>e</sup> batterie d'Arvida.

En octobre 1943, c'est au tour du 129<sup>e</sup> Escadron Micmac de veiller à ce qu'aucun avion ennemi ne viole le ciel régional. Il ne faut pas oublier également la présence à Bagotville de la 1<sup>re</sup> Unité d'entraînement opérationnel du Plan d'entraînement aérien du Commonwealth britannique, qui a comme mission de former des pilotes pour les escadrons de défense au Canada et pour le combat outre-mer.

Fermée au début de l'année



PHOTO : BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

**Des canons antiaériens installés à Arvida durant la Seconde Guerre ont contribué à faire de cette ville la plus protégée au Canada à cette époque.**

1945, la station Bagotville redevient opérationnelle le 1<sup>er</sup> juillet 1951 pour servir de base d'entraînement aux escadrons destinés à la défense aérienne dans un nouveau contexte de Guerre froide.

Avec la création du

NORAD en 1958, elle joue un rôle important dans la défense du territoire nord-américain. Mais la devise est là pour rappeler que la première mission qui a été confiée à la BFC Bagotville est de défendre le Saguenay!

## Defend the Saguenay!

The CFB Bagotville badge bears the motto "Defend the Saguenay", but few remember its provenance, which dates back to the Second World War, and therefore to the creation of a military base in Bagotville.

It was in July 1942 that 130 Squadron Panther arrived in Bagotville to provide aerial protection in the sky of Saguenay – Lac-Saint-Jean.

You should know that at that time, the aluminum smelter in Arvida, whose first aluminum ingots were cast in 1926, grew in size with the Second World War, going from six to 38 cell rooms. The factory then supplies 90% of the Commonwealth aluminum.

The factory, the Isle Maligne, Chute-à-Caron and Shipshaw II dams became essential infrastructure for the Allied war effort. The

possibility of a German attack is then taken very seriously.

In order to counter these threats, National Defense installed anti-aircraft guns near the factory and the roadblocks. However, the largest defense structure is the Bagotville base, created in the summer of 1942. A year later, Arvida is the most protected city in America.

Closed at the beginning of 1945, Bagotville station became operational again on July 1, 1951 to serve as a training base for air defense squadrons in a new context of the Cold War.

With the creation of NORAD in 1958, it played an important role in the defense of North American territory. But the motto is there to remind that the first mission which was entrusted to CFB Bagotville is to defend the Saguenay!



### VETERAN FAMILY PROGRAM

For Medically Releasing CAF Members,  
Medically Released Veterans and their Families

### PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Pour les membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales,  
les vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille

CAFconnection.ca • ConnexionFAC.ca



# NIVEAU DÉBUTANT PRÉFÉREZ LA QUALITÉ À LA QUANTITÉ!! ENTRAÎNEMENT DE COURSE

LUNDI Repos ou Jog	MARDI 15 h à 16 h Intervalle	MERCREDI Repos actif / core	JEUDI 15 h à 16 h Intervalle	VENDREDI Repos Actif	SAMEDI ou DIMANCHE Sortie ou repos
<b>AVRIL</b>					
6 Core Étirements/mobilité	7 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 4x 1min C (course) / 2 min M (marche) Retour au calme	8 Core Étirements/mobilité	9 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 6 x 1min C / 2 min M Retour au calme	10 Core Étirements/mobilité	11-12 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 7 x 1min C / 2 min M Retour au calme
13 Core Étirements/mobilité	14 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 6 x 1min C / 2 min M Retour au calme	15 Core Étirements/mobilité	16 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 5 x 1.5min C / 1.5min M Retour au calme	17 Core Étirements/mobilité	18-19 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 6 x 1.5min C / 1.5min M Retour au calme
20 Échauffement 5 à 10 min (marche ou jog) 4x 2min C / 1min M Retour au calme	21 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 7 x 1.5min C / 1.5min M Retour au calme	22 Core Étirements/mobilité	23 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 6 x 2min C / 1min M Retour au calme	24 Core Étirements/mobilité	25-26 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 8 x 2min C / 1min M Retour au calme
27 Core Étirements/mobilité	28 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 4 x 3 min C / 1.5 min M Retour au calme	29 Core Étirements/mobilité	30 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 5 x 3 min C / 1.5 min M Retour au calme	1 Core Étirements/mobilité	2-3 Échauffement progressif 5 à 10 min (marche ou jog) 6 x 3 min C / 1 min M Retour au calme



# NIVEAU INTERMÉDIAIRE PRÉFÉREZ LA QUALITÉ À LA QUANTITÉ!! ENTRAÎNEMENT DE COURSE

LUNDI Repos actif / Cardiotraining	MARDI Intervalle 90-95% Fc max - 100% VMA	MERCREDI Repos actif	JEUDI Endurance - Facile 61 à 70% Fc Max	VENDREDI Repos Actif	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>Avril</b>					
6 Core Étirements/mobilité	7 Échauffement progressif 10 min 4 x 200 m C (Course), 100 mètres M (Marche) 200m marche Récup 3 x IDEM 2 x IDEM 1x IDEM Retour au calme 5 à 10 min	8 Core Étirements/mobilité	9 Échauffement progressif 10 min 6 x 1 min C / 90 sec M Retour au calme 5 à 10 min	10 Core Étirements/mobilité	11-12 Échauffement progressif 10 min 6 x 1 min C / 90 sec M Retour au calme 5 à 10 min
13 Core Étirements/mobilité Ou Cardiotraining	14 Échauffement progressif 10 min 4 x 200 mètres C, 100 mètres M 200m marche Récup 3 x IDEM 2 x IDEM 1x IDEM Retour au calme 5 à 10 min	15 Core Étirements/mobilité	16 Échauffement progressif 10 min 8 x 1 min C / 90 sec M Retour au calme 5 à 10 min	17 Core Étirements/mobilité	18-19 Échauffement progressif 10 min 8 x 1 min C / 90 sec M Retour au calme 5 à 10 min
20 Core Étirements/mobilité	21 Échauffement progressif 10 min 4 à 5 x 200 mètres C, 100 mètres M 1 min de marche 4 à 5 x 200 mètres, 100m récup marche Retour au calme 5 à 10 min	22 Core Étirements/mobilité	23 Échauffement progressif 10 min 8 x 1 min C / 1 min M Retour au calme 5 à 10 min	24 Core Étirements/mobilité	25-26 Échauffement progressif 10 min 8 x 1 min C / 1 min M Retour au calme 5 à 10 min
27 Core Étirements/mobilité Ou Cardiotraining	28 Échauffement progressif 10 min 4 à 5 x 200 mètres C, 100 mètres M 200m de marche 4 à 5 x 200 mètres, 100m récup marche Retour au calme 5 à 10 min	29 Core Étirements/mobilité	30 Échauffement progressif 10 min 12 x 1 min C / 1 min M Retour au calme 5 à 10 min	1 Core Étirements/mobilité	2-3 Échauffement progressif 10 min 12 x 1 min C / 1 min M Retour au calme 5 à 10 min

M : Marche  
C : Course  
Core : entraînement des abdominaux et du dos  
Cardiotraining : vélo, tabata, autre que de la course

IDEM : 200m C/100 m M

\*Voir sur la page Facebook PSP-BFC Bagotville dans la section vidéo pour les entraînements d'étirements/mobilité et pour le core.

\*\*Pour des questions envoyez-les à l'adresse suivante :  
[Cdescoteaux.psp@outlook.com](mailto:Cdescoteaux.psp@outlook.com)

## STRENGTHENING THE **FORCES** ENERGISER LES

### **Dormir est aussi important que manger**

À la fin de notre vie, nous aurons passé le tiers de notre temps à dormir. Perte de temps direz-vous? La science est convaincante pour démontrer le contraire. Le sommeil constitue un besoin fondamental pour notre organisme qui, avec l'alimentation et l'activité physique, fait partie d'une triade déterminante à la santé. Lorsqu'un ou plusieurs de ces piliers sont négligés, notre corps en souffre et notre quotidien est hypothéqué à long terme.

Pourquoi dormir?

- Mémoriser et apprendre. Pendant qu'on dort, les cellules cérébrales emmagasinent et trient les apprentissages et les expériences de la journée.
- Gérer les émotions et le stress.
- Préserver le système immunitaire et mieux réguler l'activité cérébrale, cardiaque et pulmonaire, le métabolisme et le système endocrinien. Pendant le sommeil, le cerveau élimine les déchets métaboliques produits pendant le jour et c'est pendant le sommeil lent profond que l'hormone de croissance est sécrétée chez les enfants et les adolescents.

Par ailleurs, saviez-vous qu'une dette de sommeil augmente les risques de souffrir d'anxiété, de dépression, de diabète, d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de cancer? Baisse de libido, vieillissement prématuré, dérèglement de la glycémie, faim accrue, risques accrus d'accidents et de mortalité font aussi partie du coût du manque de sommeil.

Commencez donc dès ce soir à régler votre dette et investissez de 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour mieux profiter des moments éveillés.

Source : [www.dormezladessuscanada.ca](http://www.dormezladessuscanada.ca)

### Activités de la Promotion de la santé

Nos activités sur la base sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

Toutefois, nous publions à tous les jours sur la page [Facebook PSP – BFC Bagotville](#).

Suivez nos activités, nous solliciterons les membres régulièrement lors de nos publications.

N'hésitez pas à nous suggérer des sujets de capsules. Lors du retour aux opérations normales, nous publierons un calendrier modifié de nos activités.

### Health Promotion Activities

Our activities are suspended until further notice.

However, we are posting every day on

[PSP – BFC Bagotville Facebook page](#). Follow

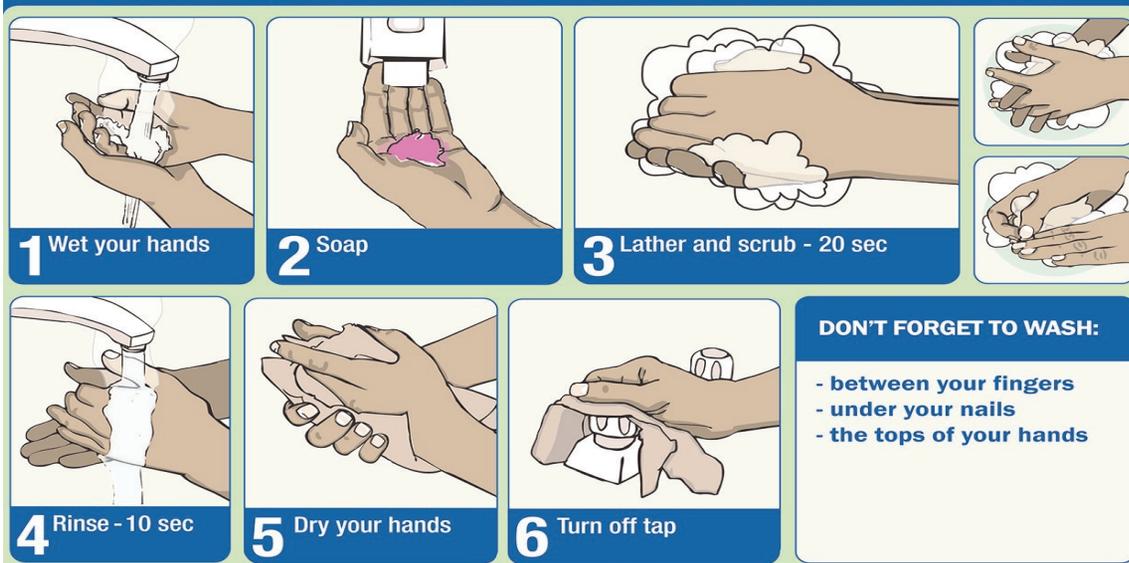
our activities, we will ask members participation on a regular basis. Please feel free to make

suggestion for our tips. When we will be back to normal operations, we will publish a new calendar with modifications to our activities.

## Comment se laver les mains



## FIGHT GERMS BY WASHING YOUR HANDS!



CANEX CENTRE, BLDG. 147 | 3 WING BAGOTVILLE | 418-677-4000 EXT.7537

Ne manquez pas notre

**PROMOTION  
DE LA  
SEMAINE**

en magasin ou  
en ligne à **CANEX.CA**

Don't miss out on our

**FEATURE  
OF THE  
WEEK**

In-store and  
online at **CANEX.CA**

**OUVERT TOUS LES JOURS\***

Dépanneur, mets préparés frais, comptoir postal,  
essence, service complet.

\*fermé Vendredi Saint et Dimanche de Pâques (12 avril)

**OPEN EVERY DAY\***

Convenience store, fresh lunch, post office services,  
gasoline, all services.

\*Closed on Good Friday and Easter (Sunday April 12<sup>th</sup>)

**CANEX**  
A division of CFMWS  
Une division des SBMFC



**LE MAGASIN MILITAIRE DU CANADA  
CANADA'S MILITARY STORE**

# Connaissez-vous l'opération Laser?

Depuis le début de cette crise du coronavirus, que tout le monde connaît maintenant sous son petit nom de COVID-19, les Forces armées canadiennes ont mis en place de nombreuses mesures afin d'être prêtes à réagir et à répondre à une éventuelle demande d'assistance.

Par Eric Gagnon  
Rédacteur en chef et  
éditeur adjoint *Le Vortex*

Cette série de mesures spécifiques aux FAC est regroupée sous l'appellation d'opération LASER.

L'opération LASER est la réponse des Forces armées canadiennes (FAC) à une situation de pandémie.

Dans le cadre de l'opération LASER, les FAC mettent en œuvre certaines mesures pour leurs membres et les employés du ministère de la Défense nationale (MDN) qui visent à réduire les répercussions d'une pandémie. Ces mesures sont mises en œuvre pour maintenir les capacités et la disponibilité opérationnelles des FAC pour leur permettre de soutenir les objectifs et les demandes éventuelles d'aide du gouvernement du Canada.

L'opération LASER vise trois objectifs spécifiques soit de préserver et protéger les membres des FAC, d'évaluer les activités des FAC au pays et à l'étranger et finalement de soutenir les autres ministères fédéraux.

En préservant et en protégeant ses membres, les FAC s'assurent ainsi de maintenir leurs capacités et leur disponibilité opérationnelles afin de respecter leurs mandats principaux.

Par la suite les FAC procèdent à l'évaluation de ses activités au pays et à l'étranger.

C'est-à-dire qu'elles s'assurent notamment de l'intégrité des plans de continuité, de la protection des chaînes d'approvisionnement de la défense et de la prise de mesures pour limiter le risque d'infection des membres des FAC.

Enfin, les FAC apportent leur soutien aux autres ministères pour veiller à ce que tout le monde soit prêt à soutenir les objectifs et les demandes d'aide du gouvernement du Canada

L'opération LASER consiste en l'activation du plan de contingence (CONPLAN) LASER pour l'intervention lors d'une pandémie d'une maladie apparentée à la grippe. Elle comporte 4 phases.

La phase 1 est l'étape de préparation. Continuellement remise à jour cette phase vise la planification de l'atténuation et la surveillance normale des menaces pandémiques à l'échelle mondiale.

Cette phase est toujours active sauf si on passe à une phase supérieure.

La phase 2 est l'alerte de pandémie. Au cours de cette phase, les FAC procèdent à un suivi actif de l'évolution de la menace pandémique et adoptent certaines mesures de protection. Cette phase est activée par le chef d'état-major de la Défense (CEMD).

Activée sur ordre du CEMD, la phase 3 est la réponse à la pandémie. Cette phase est caractérisée par la transmission généralisée et continue du virus dans la population générale et par le risque imminent ou l'existence d'un taux important d'absentéisme. L'intervention des FAC dépendra des effets de la maladie dans les emplacements des éléments des FAC et dans les environs, ainsi que des demandes d'aide des autorités civiles.



PHOTOS : IMAGERIE M2 DUGUAY

**Avec le lancement de la phase 3 de l'opération LASER, l'accès à la BFC Bagotville a été resserré afin de limiter les risques de contamination. Seuls les militaires et leur famille ont accès au périmètre de la base.**

Le chef d'état-major de la Défense a activé cette phase le 13 mars dernier pour s'assurer de pouvoir répondre rapidement à toute demande d'assistance.

Finalement, la phase 4 est celle de la récupération post-pandémique.

Cette phase commence quand le CEMD déclare que la pandémie est terminée.

Elle comprend la reprise et le rétablissement de tous les services et de toutes les opérations du ministère de la Défense et des FAC aux niveaux normaux.

Cette phase finale ramène à la phase 1 de l'opération LASER.

Elle coïncide avec la déclaration de l'arrivée à la phase postpandémique par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC).

Source: Canada.ca

## Do you know operation LASER?

**Operation LASER is the Canadian Armed Forces' (CAF) response to a worldwide pandemic situation.**

During Operation LASER, the CAF implement certain measures on their personnel and Department of National Defence (DND) employees to reduce the impacts of a pandemic situation. These measures are implemented in order to maintain operational capabilities and readiness to support Government of Canada objectives and requests for assistance.

The three lines of effort of Operation LASER are to preserve and protect CAF personnel, to maintain operational capabilities and readiness, and to meet the core mandates of the CAF.

Furthermore, CAF is assessing activities at home and

abroad including continuity plans, protecting defence supply chains, and taking measures to limit the chance of infection of CAF personnel.

Support other government departments to ensure the CAF are ready to support the Government of Canada's objectives and requests for assistance.

Operation LASER is the activation of Contingency Plan (CONPLAN) LASER for the response to a pandemic of an influenza-like disease. It consists of 4 phases:

Phase 1 is the pandemic preparedness. Mitigation planning and normal monitoring of worldwide pandemic threats. This phase is permanently activated unless a higher Phase is active

Phase 2 is the pandemic alert. Active monitoring of the evolu-

ing pandemic threat, with some protective measures adopted.

Phase 3 is the pandemic response. Activated on order of the CDS, this phase is characterized by widespread and continuous transmission of the virus in the general population and the imminent risk or existence of significant absentee rates

The Canadian Armed Forces (CAF) response will be dependent on the disease's impact in and around the location of CAF elements and requests for assistance to civil authorities. The phase was activated on March 13.

Finally, the phase 4 is the post pandemic restoration. This phase starts when the CDS declares that the pandemic situation has concluded and it brings us back to phase 1.

De nombreux services virtuels pour toute la famille

# L'équipe du CRFM pense à vous

Le CRFM de Bagotville met tous les efforts en place afin d'offrir une gamme de services virtuels. Pour en savoir davantage sur les activités et services, vous êtes invité à suivre la page Facebook CRFMBagotvilleMFRC et le site Web [www.crfmbagotville.com](http://www.crfmbagotville.com)

Vous pouvez également rejoindre les différentes ressources par téléphone en composant le 418-677-4000 suivi du poste associé :

- Soins de santé : poste 7782;
- Services destinés aux enfants, aux adolescents et aux parents : poste 7447;
- Soutien psychologique en raison de l'absence d'un membre de la famille : poste 7928;
- Soutien psychologique général : poste 7973;
- Soutien psychologique à un vétéran et sa famille : 6017;
- Soutien psychologique à la famille d'un membre blessé, malade ou décédé : poste 4721;
- Service relatif à l'emploi : 7863;
- Service d'organisation communautaire et bénévolat : poste 7641;
- L'aumônier en devoir 24/7 : poste 0

Si vous êtes un militaire et nécessitez un service de garde, veuillez adresser votre demande à votre chaîne de commandement.



**Le CRFM de Bagotville**  
MET TOUS LES EFFORTS EN PLACE AFIN D'OFFRIR  
UNE GAMME DE SERVICES VIRTUELS.

Suivez nous sur notre page Facebook  
CRFMBagotvilleMFRC,  
et notre site Web [www.crfmbagotville.com](http://www.crfmbagotville.com).

**The Bagotville MFRC**  
IS MAKING EVERY EFFORT TO OFFER A  
RANGE OF VIRTUAL SERVICES.

Follow us on our website [www.crfmbagotville.com](http://www.crfmbagotville.com)  
and our Facebook group: CRFM Bagotville MFRC

The Bagotville MFRC is making every effort to offer a range of virtual services. To find out more about our activities and services, follow us on our Facebook page CRFMBagotvilleMFRC, and our website [www.cafconnection.ca/Bagotville/Home.aspx](http://www.cafconnection.ca/Bagotville/Home.aspx)

Please address your questions in connection with one of the following services by calling 418-677-4000 followed by the associated extension:

- Health care: Extension 7782
- Services for children, teenagers and for parents: Extension 7447
- Psychological support due to the absence of a family member: Extension 7928
- General psychological support: Extension 7973
- Psychological support for a veteran and his family: Extension 6017
- Psychological support for the family of an injured, sick or deceased member: Extension 4721
- Employment services: Extension 7863
- Community organizing service and volunteering: Extension 7641
- Chaplain on duty 24/7: Extension 0.

If you are a military member and require a daycare service, please address your request to your chain of command.

**RESSOURCES MÉDICALES  
PENDANT LA COVID-19**

OÙ | QUAND | COMMENT  
WHERE | WHEN | HOW

**MEDICAL RESOURCES  
DURING COVID-19**

**Vous n'avez aucun symptôme de la COVID-19, mais  
souhaitez consulter un médecin?  
Vous n'avez pas de médecin de famille?  
Vous êtes enceinte?**

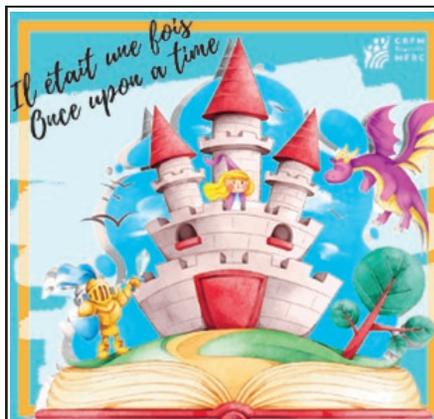
Pour toutes vos questions concernant les services de santé disponibles au Saguenay pendant la pandémie, consultez notre site Web !

<https://www.connexionfac.ca/Bagotville/Adulte/Sante/RESSOURCES-MEDICALES-PENDANT-LA-COVID-19.aspx>

**You have no COVID-19 symptoms, but would  
like to see a doctor?  
You don't have a family doctor?  
Are you pregnant?**

For any question you might have concerning health services available in Saguenay during the pandemic, please visit our website!

<https://www.cafconnection.ca/Bagotville/Adults/Health/MEDICAL-RESOURCES-DURING-COVID-19.aspx>



NOUVEAU ! | NEW!

*Heure du conte | Story Time*

POUR TOUS LES ENFANTS DE LA COMMUNAUTÉ |  
FOR ALL CHILDREN IN THE COMMUNITY

Mardi 14 avril | Tuesday, April 14

Racontée en anglais par Mme |  
Told in English by Ms.  
Anne-Marie

des 9 h 00 / at 9 a.m.  
<https://global.gotomeeting.com/join/692956933>

Jeudi 16 avril | Thursday, April 16

Racontée en français par Mme |  
Told in French by Ms.  
Rachelle

des 9 h 00 / at 9 a.m.  
<https://global.gotomeeting.com/join/326705925>

## NOUVEAU! HEURE DU CONTE

Pour tous les enfants de la communauté |  
dans le confort de votre salon

*Vos enfants s'ennuient? Vous ne savez plus  
quelle histoire leur raconter?*

Bonne nouvelle! Le CRFM les invite à venir écouter des histoires racontées par nos deux éducatrices, Mme Anne-Marie et Mme Rachel !

*Petits et grands, installez-vous confortablement. Préparez-vous à entrer dans un monde imaginaire. L'histoire va commencer!*

<https://www.connexionfac.ca/Bagotville/Enfant-et-ado/De-tous-ages/NOUVEAU!-HEURE-DU-CONTE.aspx>

## NEW! STORY TIME

For all children in the community | in the comfort of your living room

*Your children are bored? You no longer know what story to tell them?*

Good news! The MFRC invites them to come and listen to stories told by our two educators, Ms. Anne-Marie and Ms. Rachel!

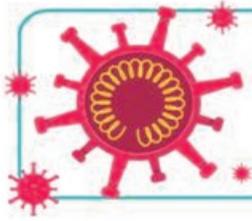
*Young and not so young, make yourselves comfortable.*

*Prepare to enter an imaginary world. Let the story begin!*

<https://www.cafconnection.ca/Bagotville/Children-Teens/All-Ages/NEW!-STORY-TIME.aspx>

# CORONAVIRUS

Covid-19 2019-nCov



## Qu'est-ce que c'est? Q

COVID-19 est un nouveau virus et les responsables de la santé sont donc encore en train d'en apprendre davantage sur son incidence et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie similaire à la grippe, les signes les plus courants de l'infection étant la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une détresse respiratoire grave, une insuffisance rénale et la mort.



## LA PRÉVENTION



Restez à la maison lorsque vous êtes malade



Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains non lavées



Évitez les contacts étroits avec les personnes malades



Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés



Lavez-vous les mains au moins 20 secondes



Utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60% d'alcool



Couvrez votre toux ou éternuez avec un mouchoir



Éviter les endroits bondés et tous les déplacements inutiles



## SYMPTÔMES

● Commun ● Moins typique

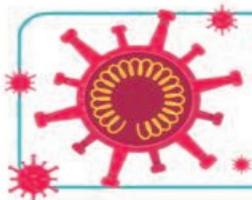


## INCUBATION

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez l'un des symptômes courants (fièvre, toux et essoufflement), vous devez contacter le bureau de votre médecin et prendre rendez-vous pour une consultation.

# CORONAVIRUS

Covid-19 or 2019-nCov



## WHAT IS IT? Q

COVID-19 is a new virus and so health officials are still learning about its impact and severity. At this time, it appears to cause an illness similar to the flu with the most common signs of infection being fever, cough and shortness of breath. In severe cases patients can develop pneumonia, severe respiratory distress, kidney failure and death.



## PREVENTION



Stay at home when you are sick



Avoid touching eyes, nose, & mouth with unwashed hands



Avoid close contact with people who are sick



Clean & disinfect frequently touched objects and surfaces



Wash your hands at least 20 seconds



Use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol



Cover your cough or sneeze with a tissue



Avoid crowded places and all unnecessary travel



## SYMPTOMS

● Common ● Less typical



## INCUBATION

Because the early symptoms of COVID-19 are similar to other respiratory illnesses, if you have any of the common symptoms (fever, cough and shortness of breath) you should contact your doctor's office and arrange to have a consultation.