



Ottawa Community Resources



Ottawa Public Health (OPH)

- [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca)

Ottawa Public Health COVID-19 Telephone Line: 613-580-6744

- This is a **general** information line about COVID-19 available
- Translation is available in multiple languages.
- Follow the prompts to the COVID-19 telephone line.
- TTY: 613-580-9656.

OPH COVID-19 Case Management Team: 613-580-2424, ext. 74224

- For specific questions about your COVID-19 exposure, or if you need a referral to local community health services.
- There are community health services that can provide mobile testing (at your home), rides to medical appointments, food, and cleaning supplies.
- Monday to Sunday, 8:30 am to 6 pm, please have your reference # ready.

Ottawa Public Health Voluntary Isolation Centre (VIC): 613-580-2424, ext. 25890

OPHisolationcentre@ottawa.ca

- The VIC is for people who do not have adequate shelter or cannot self-isolate safely in their own homes. The location is confidential, meals are provided, and the cost is free. You can refer yourself for this service.

2-1-1

- 211oncovid19.ca
- Call for information about the full range of community, social, government, and health service programs available in Ottawa, and how to access them.

Ottawa Food Bank (OFB)

- ottawafoodbank.ca
- 613-745-7001
- Food deliveries are available for residents who are food insecure and cannot leave their homes. Call to request delivery.
- Monday to Friday, 8 am to 4 pm.

Medical Care

- COVID-19 symptoms can get worse quickly. If this happens, **don't wait to seek medical care.**

Ottawa COVID-19 Care Clinics

- For adults, Monday to Friday, 8 am to 3:30 pm:
- Moodie: 595 Moodie Drive, Ottawa – [Click here to book an appointment](#) or call 613-721-4722*
- Ray Friel: 1585 Tenth Line, Orléans – [Click here to book an appointment](#) or call 613-288-5353*

*Booking by phone is reserved for those who do not have internet access. These are **not** information lines.

CHEO Kids Come First COVID-19 Care Clinic

- For children six months to 18 years (infants less than six months of age must visit the CHEO Emergency Department).
- Available for in-person assessment and care of children and youth with acute illnesses, which includes new symptoms such as fever, cough, vomiting, belly pain, earache, or runny nose.
- [Brewer Park Arena: 151 Brewer Way, Ottawa](#) - or call 613-737-7600 (CHEO)

Important: If you are having difficulty breathing, shortness of breath, chest pain, or fainting,
call 9-1-1.

Financial

Recovery Sickness Benefit (CRSB): 1-800-959-2019 or 1-800-959-2041

- [Canada Recovery Sickness Benefit \(CRSB\) – Canada.ca](#)
- For people who don't have paid sick leave and have to isolate or miss work because of COVID-19 and do not qualify for Employment Insurance (EI).
- Apply online through **CRAMyAccount**. You must apply within 60 days of missing work.

Mental Health

Ottawa Distress Line/ Help Line: 613-238-3311

- Available 24 hours a day, 7 days a week.

Mental Health Crisis Line: 613-722-6914

- Outside of Ottawa call toll free 1-866-996-0991
- Available 24 hours a day, 7 days a week.

Counselling Connect

- [Counsellingconnect.org](https://counsellingconnect.org)
- Provides quick access to a free phone or video session, available in English and French. This service is for everyone - children, youth, adults, and families. There is no waiting list.

Kids Help Phone: 1-800-668-6868 or text: 686868

- Provides support for children and youth.
- Available 24 hours a day, 7 days a week in English and French.

Good2Talk: 1-866-925-5454 or text: GOOD2TALKON to 686868

- good2talk.ca
- A free, confidential, and anonymous helpline providing professional counselling, information, and referrals for mental health, addictions, and well-being to **post-secondary students in Ontario**.

Ottawa Coalition to End Violence against Women

- Provides an encrypted text and chat service for victims of domestic violence.
- The text and chat lines are available 7 days a week, from 8:30 a.m. to midnight.
- Text **613-704-5535** or safely connect with help online at unsafeathomeottawa.ca.
- If you are in immediate danger or fear for your safety, call 9-1-1.
- The coalition works in partnership with Crime Prevention Ottawa, Interval House of Ottawa, and the Eastern Ottawa Resource Centre.

Elder Abuse Prevention Ontario

- eapon.ca
- Seniors Safety Line: 1-866-299-1011
- Provides confidential telephone support to seniors and their caregivers in moments of crisis or loneliness.
- If you are in danger right now, call **9-1-1** or your local police.

ConnexOntario

- connexontario.ca
- Mental Health Help Line: 1-866-531-2600
- Drug and Alcohol Help Line: 1-800-565-8603
- Provides free and confidential health services information for people experiencing problems with alcohol and drugs, mental illness, or gambling.



Ressources communautaires d'Ottawa



Santé publique Ottawa (SPO)

- SantepubliqueOttawa.ca

Ligne téléphonique COVID-19 de Santé publique Ottawa : 613-580-6744

- Il s'agit d'une ligne d'information **générale** sur la COVID-19 offerte
- La traduction est offerte dans plusieurs langues
- Suivez les messages-guides pour joindre la ligne téléphonique COVID-19.
- ATS : 613-580-9656.

Équipe de gestion des cas de COVID-19 de SPO : 613-580-2424, poste 74224

- Pour toute question **concernant** votre **exposition à la COVID-19**, ou si vous devez être aiguillé vers des services de santé communautaires de la région.
- Certains services de santé communautaire peuvent fournir **des tests de dépistage mobiles** (à votre domicile), le transport vers les rendez-vous médicaux, de la nourriture et des fournitures de nettoyage
- Du lundi au dimanche, de 8 h 30 à 18 h. Veuillez avoir votre numéro de référence à portée de la main.

Centre d'isolement volontaire de Santé publique d'Ottawa (CIV) : 613-580-2424, poste 25890

- SPOcentreisolement@ottawa.ca
- Le CIV est destiné aux personnes qui n'ont pas accès à un abri adéquat ou qui ne peuvent pas s'auto-isoler en sécurité dans leur propre maison. L'emplacement est confidentiel, les repas sont fournis et le tout est gratuit. Vous pouvez vous-même faire la demande pour ce service.

2-1-1

- 211oncovid19.ca/fr
- Appelez pour obtenir de l'information sur la gamme complète des programmes communautaires, sociaux, gouvernementaux et de services de santé disponibles à Ottawa, et la façon d'y accéder.

Banque d'alimentation d'Ottawa

- ottawafoodbank.ca/fr
- 613-745-7001
- La livraison d'aliments est proposée aux résidents touchés par l'insécurité alimentaire et dans l'impossibilité de quitter leur domicile.
- Appelez pour demander une livraison d'aliments du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.

Soins médicaux

- Les symptômes de la COVID-19 peuvent s'aggraver rapidement. Si cela se produit, **n'attendez pas pour obtenir des soins médicaux.**

Cliniques de soins pour la COVID-19 d'Ottawa

- Pour les adultes
- Du lundi au vendredi, de 8 h à 15 h 30
- Chemin Moodie : 595, chemin Moodie (Ottawa) – [Cliquez ici pour prendre rendez-vous](#) ou composez le 613-721-4722*
- Complexe récréatif Ray-Friel : 1585, chemin Tenth Line (Orléans) – [Cliquez ici pour prendre rendez-vous](#) ou composez le 613-288-5353*

*Les réservations par téléphone sont destinées à ceux qui n'ont pas accès à Internet. Ce ne sont pas des lignes d'information.

Clinique de soins COVID-19 « Les enfants avant tout » du CHEO

- Pour les enfants de six mois à 18 ans (les nourrissons de moins de six mois doivent être amenés au service des urgences du CHEO).
- Disponible pour l'évaluation et les soins en personne des enfants et des jeunes atteints d'une maladie aiguë, qui comprend de nouveaux symptômes comme la fièvre, la toux, les vomissements, les douleurs au ventre, les maux d'oreille ou l'écoulement nasal.
- [Aréna du parc Brewer : 151, voie Brewer \(Ottawa\)](#) —ou composez le **613-737-7600 (CHEO)**

IMPORTANT : Si vous éprouvez de la difficulté à respirer, un essoufflement, des douleurs thoraciques ou si vous vous évanouissez, **composez le 9-1-1**.

Finances

Prestation canadienne de maladie pour la relance économique (PCMRE) : 1-800-959-2019 ou 1-800-959-2041

[Prestation canadienne de maladie pour la relance économique \(PCMRE\) – canada.ca](https://canada.ca)

- Pour les personnes qui ne reçoivent pas de congé de maladie payé et qui ont la COVID-19 ou qui doivent s'isoler ou s'absenter du travail à cause de la COVID-19. Cette prestation s'adresse aux personnes qui ne sont pas admissibles à l'assurance-emploi (AE).
- Faites une demande en ligne par le biais de Mon dossier ARC. Vous devez faire une demande dans les 60 jours suivant votre absence du travail.

Santé mentale

Ligne d'écoute téléphonique/ligne d'aide d'Ottawa : 613-238-3311

- Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Ligne de crise en santé mentale : 613-722-6914

- **À l'extérieur d'Ottawa, composez sans frais le 1-866-996-0991**
- Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Counseling on connecte

- www.counselingconnect.org/fr-ca
- Procure un accès rapide à une séance téléphonique ou vidéo gratuite, offerte en français et en anglais. Ce service s'adresse à tous – les enfants, les jeunes, les adultes et les familles. Il n'y a pas de liste d'attente.

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 ou textez : 686868

- Offre un soutien aux enfants et aux jeunes. Service offert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en français et en anglais

Allô J'écoute- 1-866-925-5454 ou textez : ALLOJECOUTEON au 686868

- allojecoute.ca/
- Ligne d'aide gratuite, confidentielle et anonyme fournissant des conseils professionnels, de l'information et des références en matière de santé mentale, de dépendance et de bien-être pour **les étudiants de niveau postsecondaire en Ontario**.

Coalition d'Ottawa contre la violence faite aux femmes

- Fournit un service de texto et de clavardage chiffré pour les victimes de violence familiale.
- Le service de texto et de clavardage est offert 7 jours sur 7, de 8 h 30 à minuit.

- Textez le 613-704-5535 ou connectez-vous en toute sécurité pour obtenir de l'aide en ligne à pasbienottawa.ca
- Si vous êtes en danger immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité, composez le 9-1-1.
- La coalition travaille en partenariat avec Prévention du crime Ottawa, la Maison Interval d'Ottawa et le Centre de ressources de l'est d'Ottawa.

Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario

- eapon.ca/french
- Ligne d'aide aux aînés : 1-866-299-1011
- Fournit un soutien téléphonique confidentiel aux aînés et à leurs aidants en cas de crise ou de solitude.
- Si vous êtes actuellement en danger, composez le 9-1-1 ou appelez la police locale.

ConnexOntario

- connexontario.ca/fr-ca/
- Ligne d'aide en santé mentale : 1-866-531-2600
- Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool : 1-800-565-8603
- Fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé pour les personnes aux prises avec des problèmes d'alcool et de drogues, de maladie mentale ou de jeu.