

## **Insertions dans le bulletin d'information électronique de la maternelle à la 12e année pour les parents/responsables et Annonces de l'AP pour les élèves de la maternelle à la 12e année**

### **Insertions dans les bulletins d'information électroniques**

#### **Dépistage**

##### **Outil de dépistage de la COVID-19 chez les élèves**

Afin de contribuer à la sécurité des écoles, veuillez consulter le [questionnaire de dépistage de la COVID-19 pour les élèves de la maternelle à la douzième année](#) et le remplir chaque jour avant de venir à l'école. Plus précisément, les élèves ne peuvent pas aller à l'école :

- S'ils, ou un membre de leurs ménages, présentent les symptômes de la COVID-19;
- S'ils ont été notifiés en tant que contacts étroits d'un cas positif; ou
- S'ils ont voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours

Si l'élève ne présente aucun symptôme et qu'il est [entièrement vacciné](#) (il a reçu deux doses de vaccin contre la COVID-19 et la dernière dose remonte à plus de 14 jours, ou selon la définition du ministère de la Santé de l'Ontario) et/ou s'il a été testé positif au cours des 90 derniers jours et a été autorisé, il peut ne pas être tenu de s'auto-isoler s'il a voyagé à l'extérieur du Canada ou s'il est un contact étroit d'une personne atteinte du COVID-19.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [d'informations du Bureau de santé publique de Toronto, destinées aux parents et aux responsables](#).

---

#### **Effectuer le dépistage au quotidien**

Le dépistage des symptômes avant de venir à l'école chaque jour contribue à maintenir notre communauté saine. Veuillez utiliser le [questionnaire de dépistage de la COVID-19 pour les élèves](#) chaque jour avant de venir à l'école. Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes, veuillez à ce

Révisé le 30 septembre 2021

qu'il ne se rende pas à l'école. Il doit rester à la maison et prendre des dispositions pour se faire dépister ou contacter son prestataire de soins de santé.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [d'informations du Bureau de santé publique de Toronto, destinées aux parents et aux responsables](#).

---

### Dépistage de la COVID-19 avant l'arrivée des élèves à l'école

Chaque élève doit subir le test de dépistage de la COVID-19 avant de venir à l'école tous les jours. Veuillez-vous référer au [questionnaire de dépistage de la COVID-19 du Bureau de santé publique de Toronto dans les écoles](#).

Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes de la COVID-19 :

- Gardez votre enfant à la maison.
- Tous les membres du ménage doivent rester à la maison jusqu'à ce que le test de l'enfant présentant des symptômes soit négatif, que le Bureau de santé publique l'autorise ou qu'une autre maladie soit diagnostiquée. Les membres du ménage qui sont entièrement vaccinés contre la COVID-19 ou qui ont été testés positifs à la COVID-19 au cours des 90 derniers jours et ont été autorisés par le bureau de santé publique ne sont pas tenus de rester à la maison.
- Faites en sorte que votre enfant passe un test de dépistage ou contactez votre prestataire de soins de santé.
- Si votre enfant ne se fait pas tester, il doit rester à la maison pendant 10 jours. Un certificat médical n'est pas nécessaire pour le retour à l'école.
- Surveillez l'apparition de symptômes dans votre famille. Tous les membres du ménage doivent rester à la maison s'ils présentent un ou plusieurs symptômes.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [d'informations du Bureau de santé publique de Toronto, destinées aux parents et aux responsables](#).

---

### Dépistage des symptômes tous les jours

Le dépistage des symptômes chaque jour avant de venir à l'école contribue à maintenir notre communauté saine. Veuillez poursuivre avec le dépistage de la COVID-19, au quotidien, chez les [élèves](#) et les [adultes](#). Si une personne de votre ménage présente un ou plusieurs nouveaux symptômes ou une aggravation des symptômes de la COVID-19, elle doit prendre des dispositions pour se faire tester avec un test PCR dès que possible ou contacter son prestataire de soins de santé. Les tests rapides d'antigènes ne doivent pas être utilisés par les personnes présentant des symptômes

Révisé le 30 septembre 2021

ou par les personnes qui sont en contact étroit avec une personne dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif. Plus d'informations sur le dépistage de la COVID-19 et sur les lieux où vous pouvez vous faire dépister sont disponibles sur le site [toronto.ca/COVID19Testing](https://toronto.ca/COVID19Testing).

## Les masques

### Porter un masque afin de réduire la propagation de la COVID-19



Le port d'un masque, en plus de la distance physique et d'autres mesures de santé publique, peuvent contribuer à réduire à la propagation de la COVID-19. Lorsque nous portons tous un masque pour couvrir nos gouttelettes respiratoires, il permet un [contrôle à la source](#) afin de réduire la propagation des germes dans l'air et sur les surfaces. Enseignez à vos enfants [comment porter un masque ou un couvre-visage à l'école](#) et comment [mettre et retirer son masque](#) en toute sécurité.

**Infographie :** [Le meilleur masque est celui qui s'adapte bien](#)

## Le dépistage

### Avez-vous besoin d'effectuer un test de dépistage de la COVID-19?

Faites-vous tester pour la COVID-19 si :

- Vous présentez un symptôme de la maladie, aussi léger soit-il;
- Vous avez été en contact étroit avec une personne ayant été testée positive à la COVID-19;
- Vous avez été notifiés par l'application Alerte COVID; ou
- Le Bureau de santé publique vous recommande d'effectuer le test.

Remarque : Effectuer le test de dépistage ne remplace pas la nécessité de limiter les visites avec les autres. Faites recours aux soins médicaux si vous avez besoin d'une prise en charge urgente.

Consultez le document [Test de dépistage du COVID-19 pour les personnes fréquentant les garderies, les élèves de la maternelle à la 12e année et le personnel des garderies et des écoles](#) ou visitez le site

Révisé le 30 septembre 2021

[toronto.ca/COVID19Testing](https://toronto.ca/COVID19Testing) pour plus d'informations et pour repérer un centre de dépistage proche de vous.

**Infographie :** [Faites-vous dépister](#) (aussi [disponible en plusieurs langues](#))

## Les vaccins

### Avez-vous des questions concernant le vaccin contre la COVID-19?



Se faire vacciner permet de protéger notre communauté de la COVID-19. Pour plus d'informations sur le vaccin contre la COVID-19, l'avantage de se faire vacciner et comment prendre un rendez-vous.

Pour plus d'informations, visitez le site [toronto.ca/COVID19Vaccine](https://toronto.ca/COVID19Vaccine).

## Les jeunes âgés de 12 ans et plus sont admissibles au vaccin contre la COVID-19



Santé Canada a approuvé le vaccin Pfizer-BioNTech pour les jeunes de 12 à 17 ans



La vaccination des jeunes les protège contre la maladie et réduit la propagation du virus au sein du ménage



Les vaccins pour les jeunes sont sûrs et efficaces



En vaccinant davantage de personnes, nous pourrons revenir à la normale plus rapidement

Pour en savoir plus sur le vaccin contre la COVID-19 et les jeunes, lisez les [informations du Bureau de santé publique de Toronto sur les vaccins contre la COVID-19 et les enfants](#) et la [liste de ressources sur le vaccin contre la COVID-19 pour les jeunes](#).

**Infographie :** [Vaccination contre la COVID-19 chez les jeunes de plus de 12 ans](#)

Révisé le 30 septembre 2021

Pour des ressources supplémentaires sur les vaccins qui peuvent être utilisées comme insertion dans les bulletins d'information, y compris des traductions dans de nombreuses langues, veuillez consulter les [ressources sur les vaccins contre la COVID-19 du Bureau de santé publique de Toronto](#).

## Rappels d'ordre général

### Garder notre communauté saine

Les familles peuvent prendre les mesures suivantes en vue de garder notre communauté saine :

- Faites-vous vacciner dès que possible si vous ne l'avez pas encore fait, et encouragez vos proches à faire de même.
- Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien.
- Respectez une distance de deux mètres entre vous et les autres et portez un masque ou un couvre-visage.
- Lavez-vous régulièrement les mains ou utilisez un désinfectant, à 70-90 %, à base d'alcool.
- Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées.
- Couvrez votre toux ou vos éternuements avec un coude ou un mouchoir en papier.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées.
- Limitez les rencontres à l'extérieur conformément à la [feuille de route de la réouverture de l'Ontario](#).
- Téléchargez [l'application Alerte COVID afin d'](#) afin d'être notifié si vous avez été en contact étroit avec une personne qui est contagieuse à cause de la COVID-19.

Pour plus d'informations, veuillez visiter le site : [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19).

---

### Rappels importants pour les familles

Voici quelques rappels importants pour les familles concernant les masques et les couvre-visages :

- Les personnes doivent porter des masques à tout moment lorsqu'elles se trouvent dans des zones intérieures d'entreprises ou organismes ouverts.
- Le port d'un masque ou d'un couvre-visage est recommandé à l'extérieur lorsque vous ne pouvez physiquement pas vous éloigner de plus de deux mètres.

Pour plus d'informations, consulter [le Guide COVID-19 de Toronto pour les résidents](#).

---

### Contribuer à l'arrêt de la propagation de la COVID-19

Les familles peuvent respecter les mesures suivantes afin d'éviter la propagation de la COVID-19 :



Révisé le 30 septembre 2021

- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir, jetez-le et lavez-vous ensuite les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les objets touchés ou des surfaces à l'instar des télécommandes et les poignées de portes. Évitez les contacts étroits avec des personnes malades.
- Restez à la maison si vous êtes malades. Appelez votre médecin si vous faites de la fièvre, tousssez ou si vous éprouvez des difficultés à respirer.
- Faites-vous vacciner. Se faire vacciner est le meilleur moyen d'éviter une maladie grave, une hospitalisation et le décès dus à la COVID-19.

Pour plus d'information, visitez le site [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19).

---

### **Aider les enfants à pratiquer la distanciation physique**

Pratiquer la distanciation physique signifie rester à deux mètres ou six pieds des autres personnes. En limitant les contacts étroits avec les autres, nous pouvons réduire la propagation de la COVID-19. Les mesures que nous prenons nous aideront à nous protéger mutuellement.

Vous pouvez aider vos enfants en pratiquant la distanciation physique :

- Montrez-leur à quoi cela ressemble d'être à six pieds/deux mètres de quelqu'un.
- Rassurez-les en leur disant qu'il n'y a pas de mal à demander poliment plus d'espace à quelqu'un.
- Rappelez-leur qu'un peu d'espace est mieux que pas d'espace du tout.
- Pratiquer des salutations amusantes telles que poser la main sur la poitrine ou faire les signes de la main à de longues distances.

Pour plus d'informations, veuillez visiter le site [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19).

---

### **La santé mentale et le bien-être**

#### **Les sentiments de stress et d'anxiété sont normaux pendant la COVID-19**

La pandémie de COVID-19 a mis à l'épreuve la capacité de chacun à gérer le stress. La gestion du stress est plus difficile lorsque nous sommes sortis de nos habitudes, confrontés à une situation en constante évolution et éloignés de nos soutiens habituels.

Pour plus d'informations sur la santé mentale et la gestion du stress en général, visitez la page Web sur les [ressources sur la santé mentale pendant la COVID-19 du BSPT](#).

Révisé le 30 septembre 2021

Vous pouvez également appeler le 211 pour vous mettre en relation avec des services de soutien en santé mentale.

### **Prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être**

- Avoir une routine : Organisez votre journée et gardez de bonnes habitudes.
- Prendre de grandes respirations : Les exercices de respiration peuvent atténuer le stress.
- Appeler un proche : S'appuyer les uns sur les autres pour obtenir du soutien.
- Bien s'amuser : Jouer en ligne avec des amis ou commencer un passe-temps.
- Ouvrir les fenêtres : La lumière du soleil peut améliorer votre humeur.
- Aidez les autres : Obtenir des fournitures essentielles pour un voisin.

**Infographie :** [Prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être](#)

**Affiche :** [Soutien en santé mentale](#)

### **Annonces de l'AP**

- Nous devons tous jouer notre partition afin de réduire la propagation de la COVID-19. Veuillez à vous laver les mains régulièrement, à tousser/éternuer dans le creux de votre coude ou dans un mouchoir, à respecter une distance physique de six pieds entre vous et les autres et enfin à porter un masque.
- N'oubliez pas que la COVID-19 peut être propagée :
  - lors de câlins et de baisers entre personnes;
  - lorsque des personnes se regroupent, parlent, rient, chantent, éternuent ou toussent;
  - lorsque des personnes se réunissent pour discuter pendant longtemps, plus de 15 minutes, et oublient de pratiquer la distanciation physique; et
  - lorsqu'on se touche la bouche, le nez ou les yeux après avoir touché des surfaces contaminées par le virus.
- N'oubliez pas de remplir le questionnaire de dépistage de la COVID-19 avant de venir à l'école tous les jours. Si vous présentez un ou plusieurs symptômes, veuillez ne pas venir à l'école; restez à la maison et prenez des dispositions en vue de vous faire dépister ou de consulter votre prestataire de soins de santé.

Révisé le 30 septembre 2021

- Si vous êtes né en 2009 ou avant et que n'avez pas encore reçu le vaccin contre la COVID-19, il n'est pas trop tard. Se faire vacciner est le meilleur moyen d'éviter une maladie grave, une hospitalisation et le décès dus à la COVID-19. Visitez [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) pour en savoir plus sur la façon de se faire vacciner.