

Mise à jour le 2 mai 2022

## **Bulletins d'information électroniques à l'intention des parents et des tuteurs (maternelle à la 12e année) et annonces publiques à l'intention des élèves de maternelle à la 12e année**

### **Bulletins d'information électroniques**

#### **Dépistage**

##### **Outil de dépistage de la COVID-19 à l'intention des élèves**

Afin de garantir la sécurité dans les écoles, veuillez consulter le formulaire de [Dépistage de la COVID-19 chez les enfants, les élèves et les adultes](#) et le remplir chaque jour avant de venir à l'école.

Pour obtenir davantage de renseignements sur les scénarios courants et les périodes d'isolement, veuillez consulter les documents suivants : [Formulaire de dépistage de la COVID-19, page 2](#), [Savoir quand il faut s'autosurveiller, s'isoler ou envoyer son enfant à l'école](#), [Comment compter les jours d'auto-isolement si vous avez contracté la COVID-19](#), tous accessibles sur la page Web de la Santé publique de Toronto, [Informations scolaires pour les parents et les tuteurs](#).

---

#### **Remplir le dépistage quotidien**

Le dépistage des symptômes avant de venir à l'école chaque jour contribue à la sécurité de notre communauté. Veuillez utiliser le formulaire de [Dépistage de la COVID-19 chez les enfants, les élèves et les adultes](#) et le remplir chaque jour avant de venir à l'école. Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes de la COVID-19, gardez-le à la maison et remplissez un [test antigénique rapide](#) si vous y avez accès. Demandez l'avis d'un fournisseur de soins de santé au besoin.

Pour obtenir davantage de renseignements sur les symptômes de la COVID-19, veuillez consulter le site suivant [Comprendre les symptômes de la COVID-19 chez les participants aux services de garde d'enfants et les élèves de la maternelle à la 12e année](#), [Que faire si mon enfant présente des symptômes de la COVID-19](#) et [Informations scolaires pour les parents et les tuteurs](#).

---

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

Mise à jour le 2 mai 2022

Chaque jour, tous les élèves doivent passer le test de dépistage de la COVID-19 avant de venir à l'école. Veuillez utiliser le formulaire de [Dépistage de la COVID-19 pour les enfants, les élèves et les adultes](#) de la santé publique de Toronto

Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes de la COVID-19, gardez-le à la maison et effectuez un [test antigénique rapide](#) si vous y avez accès.

Les membres du foyer d'une personne présentant des symptômes de la COVID-19 ou ayant contracté la COVID-19 peuvent être considérés comme un contact étroit et doivent s'auto-isoler. Les membres du foyer doivent rester à la maison s'ils présentent un ou plusieurs symptômes. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les contacts étroits dans le même foyer et en dehors du foyer, veuillez consulter [Qu'est-ce qu'un contact étroit dans la communauté?](#) et le [Guide à l'usage des parents : si votre enfant est un contact étroit d'une personne atteinte de la COVID-19.](#)

Pour obtenir davantage de renseignements, consultez la page : [Informations scolaires pour les parents et les tuteurs.](#)

---

## Masques

### Freinez la propagation de la COVID-19 en portant un masque

Vous pouvez réduire la propagation de la COVID-19 en portant un masque. Si votre enfant porte un masque à l'école, vous pouvez [aider votre enfant à porter un masque](#) et lui apprendre [comment porter un masque](#).

Pour obtenir davantage de renseignements, veuillez consulter : [Si vous utilisez un masque, choisissez-en un de bonne qualité et qui est bien ajusté](#) et [Comment porter un masque à l'école ou à la garderie.](#)

---

### Respecter les élèves qui portent des masques à l'école

Bien que le port du masque ne soit plus obligatoire à l'école, les enfants, les élèves et les adultes peuvent toujours choisir d'en porter un selon leur niveau de risque. Dans certains cas, les enfants, les élèves et les adultes doivent toujours porter un masque. Il est important de promouvoir un environnement respectueux, accueillant et inclusif pour ceux et celles qui choisissent de continuer à porter un masque.

Mise à jour le 2 mai 2022

Pour obtenir davantage de renseignements, consultez le document : [Utilisation de masques et de respirateurs](#).

---

## Rappels importants pour les familles

Voici quelques rappels importants à l'intention des familles concernant le port du masque :

- Il est fortement recommandé de porter un masque de bonne qualité bien ajusté, particulièrement à l'intérieur dans les endroits publics. Le port d'un masque, en plus de l'éloignement physique, de la vaccination et d'autres [mesures de santé publique](#), peut réduire la propagation de la COVID-19. Le port du masque continue d'être un élément important de la réponse de notre communauté à la pandémie.
- Les masques de bonne qualité doivent compter au moins trois couches de tissu tissé serré (comme du coton ou du lin), ou deux couches avec une couche filtrante pour accroître la protection. Envisagez de porter un masque médical ou un respirateur pour une protection encore meilleure.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [COVID-19 : Utilisation de masques et de respirateurs](#).

---

## Dépistage

### Mon enfant présente des symptômes de la COVID-19, doit-il faire un test de dépistage?

Toute personne présentant des symptômes de la COVID-19 est présumée avoir la COVID-19 même si elle n'a pas été testée. Si votre enfant n'a pas passé de test de dépistage, il doit s'isoler pendant 5 à 10 jours, comme indiqué sur le document [Dépistage de la COVID-19 chez les enfants, les élèves et les adultes](#).

Les trousse PCR à domicile ou les [tests antigéniques rapides](#) peuvent être offerts à l'école pour les personnes qui présentent des symptômes.

- Si votre enfant reçoit un résultat positif à un test PCR ou à un test antigénique rapide, il doit s'isoler pendant 5 à 10 jours, comme indiqué sur le document [Dépistage de la COVID-19 chez les enfants, les élèves et les adultes](#). Il n'est pas nécessaire de confirmer un résultat positif à ce test en procédant au test PCR. Il n'est pas recommandé de procéder à un test de sortie d'isolement.

Mise à jour le 2 mai 2022

- Si l'enfant reçoit un résultat négatif sur un seul test PCR ou deux tests antigéniques rapides consécutifs, séparés de 24 à 48 heures, l'enfant devrait s'isoler jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent pendant au moins 24 heures (ou 48 heures en cas de nausées, de vomissements ou de diarrhée), puis il peut retourner à l'école.

Pour de plus amples renseignements, consultez [Test COVID-19](#).

---

## Vaccins et dose(s) de rappel

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

Se faire vacciner permet de protéger notre communauté et reste la meilleure défense contre la COVID-19, d'autant plus que les mesures de santé publique sont allégées. [En savoir plus sur le vaccin contre la COVID-19, les avantages de la vaccination et la prise de rendez-vous](#).

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les vaccins destinés aux enfants et aux jeunes, veuillez consulter le site suivant [COVID-19 : Vaccins pour les enfants et les jeunes](#).

---

### Parler à vos enfants de la nécessité de se faire vacciner

Les enfants de 5 ans et plus sont maintenant admissibles à recevoir le vaccin contre la COVID-19 et les enfants de 12 à 17 ans sont maintenant admissibles à recevoir une dose de rappel. Il est normal que les enfants aient des questions sur leur santé et sur les vaccins.

Voici les sujets :

- Commencez à parler du vaccin à vos enfants.
- Obtenez des renseignements auprès de sources crédibles et fiables, comme votre médecin ou le Bureau de santé publique de Toronto.
- Ne vous fiez pas aux médias sociaux pour recueillir des renseignements.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web de la santé publique de Toronto : [COVID-19 : Vaccins pour les enfants et les jeunes](#) et [Comment aborder le sujet de la vaccination avec les enfants?](#)

---

**Les enfants de 5 ans et plus peuvent recevoir le vaccin contre la COVID-19.**

Mise à jour le 2 mai 2022

Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans sont [admissibles](#) à recevoir le vaccin contre la COVID-19 :

- Les enfants de 5 à 11 ans doivent recevoir la dose Pfizer pédiatrique (10 microgrammes). Les élèves doivent avoir au moins cinq ans au moment de se faire vacciner. Les enfants de cette tranche d'âge ne sont pas encore admissibles à une dose de rappel.
- Les jeunes de 12 à 17 ans sont admissibles à recevoir une série primaire (deux doses) du vaccin contre la COVID-19 et une dose de rappel. Vous pouvez recevoir votre dose de rappel au moins 168 jours (6 mois) après avoir terminé votre série primaire.
- Les jeunes de 12 à 17 ans doivent continuer à recevoir la dose Pfizer (30 microgrammes).
- Les enfants et les jeunes qui sont modérément ou gravement immunodéprimés doivent recevoir une [série primaire de trois doses](#). Les jeunes de 12 à 17 ans peuvent recevoir une dose de rappel 168 jours (6 mois) après avoir terminé leur série primaire.
- Se faire vacciner est le meilleur moyen de protéger les enfants et les personnes qui les entourent contre les maladies, les hospitalisations et les décès liés à la COVID-19.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [COVID-19 : Vaccins pour les enfants et les jeunes](#).

Pour obtenir des ressources supplémentaires sur les vaccins qui peuvent être utilisées comme encarts dans les bulletins, y compris des traductions dans de nombreuses langues, veuillez consulter [COVID-19 : ressources vaccinales](#).

---

## Dose(s) de rappel contre la COVID-19

La [dose de rappel contre la COVID-19](#) est une dose du vaccin administrée après que vous ayez terminé la série de vaccins primaires. Elle aide à améliorer la protection contre la COVID-19 qui peut avoir diminué au fil du temps et stimule la réponse immunitaire, notamment en produisant davantage d'anticorps.

Les jeunes de 12 à 17 ans et les adultes de 18 ans et plus sont maintenant admissibles à recevoir une dose de rappel. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [Test COVID-19 : Admissibilité et doses des vaccins](#) ou parlez-en à un fournisseur de soins de santé.

---

## Rappels d'ordre général

Mise à jour le 2 mai 2022

## Assurer la sécurité de notre communauté

Les familles peuvent prendre les mesures suivantes pour contribuer à la sécurité de notre communauté :

- Restez bien informé au sujet de la vaccination contre la COVID-19, y compris votre admissibilité à toute(s) dose(s) de rappel pour bénéficier de la meilleure protection contre la COVID-19 et encouragez vos proches à faire de même.
- Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.
- Portez un masque bien ajusté et d'excellente qualité, surtout à l'intérieur, et en fonction de l'environnement et de la situation. Les masques sont fortement recommandés dans les lieux publics intérieurs.
- Pensez à maintenir une distance physique lorsque cela est possible, surtout à l'intérieur.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool à 70-90 %.
- Évitez de toucher votre visage avec des mains sales.
- Couvrez votre toux ou votre éternuement avec un coude ou un mouchoir en papier.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées.
- Restez au courant des [Mesures et conseils en matière de santé publique](#) de l'Ontario.
- Téléchargez l'application [Alerte COVID](#) pour savoir si vous êtes entré en contact avec une personne contagieuse.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [COVID-19](#) et [COVID-19 : Guide de réduction de la propagation du virus](#).

---

## Aidez-nous à arrêter la propagation de la COVID-19

Les familles peuvent prendre les mesures suivantes pour éviter la propagation de la COVID-19 :

- [Restez bien informé au sujet de la vaccination contre la COVID-19](#), y compris [toute\(s\) dose\(s\) de rappel](#) quand vous y êtes admissible pour bénéficier de la meilleure protection contre la COVID-19.
- Réduisez ou limitez le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact étroit, surtout à l'intérieur.
- Pensez à maintenir une distance physique lorsque cela est possible, surtout à l'intérieur.

Mise à jour le 2 mai 2022

- Portez un masque bien ajusté et d'excellente qualité, surtout à l'intérieur, et en fonction de l'environnement et de la situation. Les masques sont fortement recommandés dans les lieux publics intérieurs.
- Lavez-vous les mains ou désinfectez-les fréquemment.
- Restez chez vous si vous êtes malade ou si vous avez des symptômes, même s'ils sont légers.
- Choisissez des espaces bien ventilés lorsque cela est possible, les espaces extérieurs présentent moins de risques que l'intérieur.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [COVID-19](#) et [COVID-19 : Guide de réduction de la propagation du virus](#).

---

## Santé mentale et bien-être

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

La pandémie de COVID-19 a mis au défi la capacité de chacun à faire face au stress. La gestion du stress est plus difficile lorsque notre routine n'est plus la même, lorsque nous faisons face à une situation en constante évolution et que nos soutiens habituels ne sont plus là.

Pour obtenir davantage de renseignements sur la santé mentale et la gestion du stress en général, consultez [COVID-19 : Santé mentale – Adaptation générale et facteurs de stress spécifiques](#) et [COVID-19 : Ressources en santé mentale](#).

Appelez le 2-1-1 pour être mis en relation avec un service de soutien gratuit en matière de santé mentale. L'interprétation est offerte dans de nombreuses langues.

### Prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être

- Adoptez une routine : structurez votre journée et gardez de bonnes habitudes.
- Prenez une inspiration profonde : les exercices de respiration peuvent atténuer le stress.
- Appelez un être cher ou allez vous balader avec lui : appuyez-vous les uns sur les autres pour vous soutenir.
- Faites de l'exercice, dansez et amusez-vous. Défoulez-vous et stimulez vos endorphines.
- Cherchez les points positifs. Parlez d'histoires inspirantes de personnes qui s'entraident.
- Faites travailler votre cerveau. Faites un mot-caché, un Sudoku, un casse-tête ou des mots croisés.
- Demandez de l'aide. Si vous vous sentez dépassé par les événements, tendez la main. L'aide de la communauté est disponible.

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

---

## Soutien à la santé mentale pendant la COVID-19

De nombreuses personnes peuvent se sentir tristes, stressées, anxieuses, confuses, effrayées ou en colère pendant la pandémie de COVID-19. Ce sont des réponses normales et courantes à des situations inattendues ou stressantes.

Si vous avez besoin d'aide, appelez le 2-1-1 pour être mis en relation avec un service gratuit de soutien en santé mentale, notamment pour les enfants et les jeunes, les personnes âgées et les communautés racisées, autochtones, noires et LGBTQ2S. L'interprétation est offerte dans de nombreuses langues.

- Appelez le 2-1-1 (24 heures sur 24, sept jours sur sept)
- TTY : 1 888-340-1001
- Envoyez un SMS au 21166 (du lundi au vendredi de 7 h à 21 h)

Pour obtenir davantage de renseignements sur la santé mentale, consultez [COVID-19 : Ressources en santé mentale.](#)

**Affiches :** [Soutiens en santé mentale](#) et [Soutiens en santé mentale durant la COVID-19.](#)

---

## Annonces

- Nous devons tous agir pour aider à réduire la propagation de la COVID-19. Veuillez vous laver les mains ou les désinfecter souvent, maintenez une distance physique si possible. Bien que les masques ne soient pas systématiquement obligatoires, il est recommandé de porter un masque de haute qualité et bien ajusté (surtout à l'intérieur). Les enfants, les élèves et les adultes peuvent toujours choisir de porter un masque en fonction de leur niveau de risque. Il est important de promouvoir un environnement respectueux, accueillant et inclusif pour ceux et celles qui choisissent de continuer à porter un masque.
- N'oubliez pas que la COVID-19 peut se propager :
  - en donnant des accolades et des baisers;
  - lorsque des personnes se rassemblent, parlent, rient, chantent, éternuent ou toussent;

Mise à jour le 2 mai 2022

- lorsque les gens s'attardent à parler, plus de 15 minutes, et oublient de prendre une distance physique;
- lorsqu'on se touche la bouche, le nez ou les yeux après avoir touché des surfaces contaminées par le virus.
- Veuillez utiliser le formulaire de [Dépistage de la COVID-19 chez les enfants, les élèves et les adultes](#) et le remplir chaque jour avant de venir à l'école. Si vous avez un ou plusieurs symptômes de la COVID-19, veuillez ne pas venir à l'école. Restez chez vous et isolez-vous. Faites un test antigénique rapide si vous y avez accès.
- Rester à jour avec les doses de vaccin recommandées contre la COVID-19 est le meilleur moyen de prévenir une maladie grave, une hospitalisation et le décès dus à la COVID-19. De nombreux jeunes de 12 à 17 ans sont désormais admissibles à une dose de rappel contre la COVID-19. Visitez la page Web du Bureau de santé publique de Toronto [COVID-19 : Vaccins](#) pour en savoir plus sur la façon de se faire vacciner.
- Si vous avez rempli le questionnaire de [Dépistage pour les enfants, les élèves et les adultes](#) avant de venir à l'école mais que vous commencez à vous sentir mal pendant les heures de classe, veuillez en informer immédiatement votre enseignant.
- Le vaccin contre la COVID-19 vous protège, vous et votre entourage, contre la maladie. Il est normal que les enfants se posent des questions sur leur santé et sur les vaccins. Il est important d'obtenir des renseignements précis sur les vaccins. Si vous avez des questions, posez-les à votre famille ou à votre médecin. Visitez la page Web du Bureau de santé publique de Toronto pour obtenir davantage de renseignements sur la [COVID-19 : Vaccins pour les enfants et les jeunes](#).
- De nombreuses personnes peuvent se sentir tristes, stressées, anxieuses, confuses, effrayées ou en colère pendant la pandémie de COVID-19. Ce sont des réponses normales et courantes à des situations inattendues ou stressantes. Un soutien est disponible. Appelez le 2-1-1 pour être mis en relation avec des services de santé mentale. Les services sont disponibles 24 heures par jour, sept jours par semaine.