

**D<sup>re</sup> Eileen de Villa**  
Médecin hygiéniste**Bureau de santé publique**  
277, rue Victoria  
5<sup>e</sup> étage  
Toronto (Ontario) M5B 1W2[publichealth@toronto.ca](mailto:publichealth@toronto.ca)  
[toronto.ca/health](https://toronto.ca/health)

*Le 15 décembre 2023*

**Objet : Rester en santé pendant les Fêtes**

Chers parents et tuteurs,

En cette fin d'année où de plus en plus de personnes se rassemblent à l'intérieur en raison du froid et des vacances, les virus respiratoires sont en augmentation et se propagent à Toronto. Les virus de la grippe et de la COVID-19, ainsi que le virus respiratoire syncytial, sont trois virus respiratoires qui peuvent causer des maladies graves chez certaines personnes.

**Protégez-vous et protégez vos proches**

Le Bureau de santé publique de Toronto rappelle aux familles les moyens de réduire la propagation du virus à l'approche de l'hiver et des vacances :

- pour aider à prévenir les maladies graves, obtenez dès que possible les vaccins auxquels vous êtes admissible dans une [pharmacie](#) participante ou chez votre principal fournisseur de soins de santé;
- si vous êtes plus à risque de contracter une maladie grave, pensez à porter un masque bien ajusté et de haute qualité dans les lieux publics intérieurs;
- restez à la maison lorsque vous êtes malade ou si vous avez des symptômes de maladie, même s'ils sont légers;
- avant de retourner à l'école ou au travail, faites un dépistage à l'aide de l'[outil d'auto-évaluation provincial pour la COVID-19](#) ou du [questionnaire de dépistage du Bureau de santé publique de Toronto](#);
- portez un masque pendant 10 jours après le début des symptômes pour protéger les autres à la maison, à l'école et au travail;
- [lavez-vous les mains ou désinfectez-les](#) fréquemment;
- [toussez et éternuez](#) dans votre coude ou un mouchoir;
- nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.

Visitez [toronto.ca/RespiratoryViruses](https://toronto.ca/RespiratoryViruses) pour en savoir plus.

## Trouvez des tests antigéniques rapides GRATUITS près de chez vous

Des tests antigéniques rapides gratuits sont disponibles dans divers établissements de la ville de Toronto, notamment dans toutes les succursales de la Bibliothèque publique de Toronto. Visitez [toronto.ca/COVID19Testing](https://toronto.ca/COVID19Testing) pour trouver un emplacement près de chez vous.

## Que faire si vous ou votre enfant êtes malade

Appelez [Santé811](https://www.811.ca) ou parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions concernant la santé de votre famille. Si votre enfant est malade, trouvez des renseignements sur la [façon de prendre soin de lui à la maison et quand consulter un médecin](#), ainsi que les informations sur [les médicaments contre la fièvre et la douleur](#). Les cliniques de soins virtuels suivantes sont disponibles dans la ville de Toronto :

- [Clinique de soins virtuels pour adultes](#)
- [Clinique de soins virtuels pour enfants](#)
- [Clinique de soins virtuels en santé mentale](#)

Nous pouvons tous prendre soin de nos familles, des communautés scolaires et de la capacité du système de santé en réduisant la propagation des virus respiratoires.

## Autres moyens de rester en santé

Consultez le site [toronto.ca/health](https://toronto.ca/health) pour en savoir plus sur les sujets suivants :

- [La santé des enfants d'âge scolaire \(renseignements à l'intention des parents et des tuteurs\)](#)
- [Les virus respiratoires \(renseignements à l'intention des parents et des tuteurs\)](#)
- [L'immunisation](#)
- [La sécurité des enfants \(prévention des blessures\)](#)
- [L'alimentation recommandée pour les enfants et les adolescents d'âge scolaire](#)
- [La sécurité alimentaire à la maison](#)
- [Les ressources en santé mentale](#)
- [Rester en santé pendant l'hivers](#)

## Des questions?

Composez le 416 338-7600 ou envoyez un courriel à [PublicHealth@toronto.ca](mailto:PublicHealth@toronto.ca).

Cordialement,



Nicole Welch, B. Sc., M. Sc., infirmière autorisée  
Directrice et infirmière en chef  
Santé et développement des enfants et des adolescents  
Bureau de santé publique de Toronto