TORONTO Public Health

Joanne Figliano-Scott
Infirmière en chef et directrice de la santé et du bien-être communautaires

Dre Na-Koshie Lamptey
Médecin-hygiéniste intérimaire

Metro Hall, 11e étage
55, rue John
Toronto (Ontario) M5V 3C6

Tél. : 416 338-7600
publichealth@toronto.ca
toronto.ca/health

Le 9 juin 2025

Message aux parents, aux tuteurs, aux élèves et aux familles

Objet : Restez en santé, actifs et en sécurité cet été

Alors que l'année scolaire 2024-2025 tire à sa fin, le Bureau de santé publique de Toronto souhaite transmettre quelques renseignements importants et des conseils de santé pour aider les familles à rester en bonne santé, actives et en sécurité pendant l'été.

Protégez-vous et vos proches contre la rougeole

La rougeole continue de se propager en Ontario et à l'échelle mondiale. C'est un virus très contagieux qui se propage quand une personne infectée respire, tousse, éternue ou parle. Le vaccin contre la rougeole est sûr et efficace pour prévenir la propagation de la rougeole. Une dose offre une protection d'environ 85 % et deux doses offrent une protection de plus de 95 %.

Prenez le temps de vérifier les vaccins contre la rougeole de votre enfant et des membres de votre famille sur leur fiche d'immunisation (carte jaune) ou en ligne sur Connexion immunisations Ontario, ou discutez-en avec votre prestataire de soins de santé. Toute personne née en 1970 ou après doit recevoir deux doses de vaccin. En cas de cas de rougeole dans une école ou un camp d'été, les élèves dont la vaccination contre la rougeole n'est pas à jour peuvent se voir refuser l'accès à ces lieux.

Pour en savoir plus, consultez la page Web toronto.ca/measles.

Assurez-vous que vos vaccins sont à jour et déclarez-les au Bureau de santé publique de Toronto

Avec l'été qui arrive à grands pas, nous invitons les parents et les élèves à s'assurer que tous leurs vaccins sont à jour, conformément à la *Loi sur l'immunisation des élèves*. Cela comprend les vaccins contre la rougeole, les oreillons, la rubéole, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, la méningococcie et la varicelle.

Si les élèves de la 7e à la 12e année ont manqué un ou plusieurs vaccins scolaires offerts en 7e année, ils peuvent toujours les recevoir gratuitement jusqu'à la fin du secondaire auprès de leur prestataire de

soins de santé primaires ou dans une clinique de vaccination estivale du Bureau de santé publique de Toronto. Les rendez-vous peuvent être pris à tphbookings.ca.

Les vaccins reçus d'un prestataire de soins de santé doivent être déclarés au Bureau de santé publique de Toronto par un parent, une tutrice, un tuteur ou par l'élève âgé(e) de 16 ans ou plus. Cette déclaration peut être faite en ligne à toronto.ca/StudentVaccines.

Préparation au jardin d'enfants

L'entrée au jardin d'enfants est une grande étape dans la vie de votre enfant! Le Bureau de santé publique de Toronto propose des informations aux parents et aux personnes responsables de l'enfant pour l'aider à vivre une rentrée scolaire en santé. Vous pouvez également trouver ces renseignements dans la brochure *Un Bon Départ Pour L'École*.

Protection solaire et hydratation

Cet été, le programme #BeSunSafe est de retour, offrant de la crème solaire et des tentes procurant de l'ombre pour les programmes de loisirs des camps et des parcs de la ville de Toronto, ainsi que de la crème solaire gratuite dans divers endroits de la ville. Lorsque vous profitez du temps estival, protégez votre peau par les moyens suivants :

- rechercher l'ombre et limiter le temps passé au soleil entre 11 h et 15 h ou lorsque l'indice UV est de 3 ou plus;
- porter des vêtements qui couvrent autant de peau que possible, y compris un chapeau à large bord et des lunettes de soleil offrant une protection UV à 100 %;
- utiliser un écran solaire avec un FPS 30 ou plus, et renouveler l'application toutes les 2 heures et après avoir nagé ou transpiré.

Privilégiez l'eau comme boisson cet été. Une période de chaleur intense peut présenter des risques pour la santé. Encouragez les enfants à boire beaucoup de liquides, même s'ils n'ont pas toujours soif lorsqu'ils jouent.

Pratiquer des activités tout en prévenant les blessures

Encouragez tous les membres de la famille à pratiquer des activités ensemble. Les enfants de 5 à 17 ans ont besoin d'au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour (les enfants de 3 à 4 ans en ont davantage besoin). Réduisez le temps « non actif » que les enfants passent sur les ordinateurs, à jouer à des jeux électroniques ou à regarder la télévision, à moins d'une heure par jour pour les enfants de 3 à 4 ans, et à moins de deux heures par jour pour les enfants de 5 à 17 ans. Moins c'est mieux!

Restez en sécurité cet été tout en profitant des activités sur roues (vélo, trottinette, patins à roulettes, planche à roulettes). Porter un casque bien ajusté aidera à protéger votre tête; une blessure à la tête peut modifier de façon permanente la manière dont un enfant marche, parle, joue et pense. Conformément à la loi, les enfants et les jeunes de moins de 18 ans doivent porter un casque lorsqu'ils

font du vélo en Ontario. Le Bureau de santé publique de Toronto encourage toutes les personnes participant à des activités sur roues à porter un casque, quel que soit leur âge.

Le saviez-vous? Dans la ville de Toronto, l'utilisation de trottinette électrique est interdite, quel que soit l'âge, tandis que les vélos électriques ne sont autorisés qu'à partir de 16 ans. Pour en savoir plus, consultez la page Web de la Ville de Toronto sur les trottinettes et vélos électriques.

Ressources pour les adolescents et les parents

Santé sexuelle
Durant l'été, l'accès aux ressources, services et soutiens en matière de santé sexuelle demeure disponible, notamment :

- le soutien en matière de santé sexuelle à l'intention des parents et des personnes responsables de jeunes propose des ressources au sujet du corps, des limites, de la sécurité et de la santé sexuelle des enfants et des adolescents;
- la ligne Info-santé sexuelle de l'Ontario offre gratuitement, de façon anonyme et inclusive, de l'information, du soutien et des références sur des sujets liés à la santé sexuelle, par téléphone ou par clavardage. Cette ligne est accessible 7 jours sur 7 et est assurée par des conseillers qui offrent des services dans plusieurs langues.

Les fêtes et la consommation de substances psychoactives plus sûres
Alors que l'année scolaire tire à sa fin, le Bureau de santé publique de Toronto souhaite sensibiliser aux risques associés à la consommation d'alcool et de drogues en diffusant des informations sur les façons de célébrer en toute sécurité, notamment lors des bals de fin d'année, des soirées de remise des diplômes et des autres événements de fin d'année. Le Bureau de santé publique de Toronto offre également de l'information et des ressources pour prévenir le vapotage chez les jeunes ou les aider à arrêter.

Vous avez des questions?

Pour obtenir de plus amples informations, veuillez nous contacter à l'adresse publichealth@toronto.ca ou au 416 338-7600, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Le service est disponible en plusieurs langues.

Je vous souhaite un été sécuritaire, actif et en santé!

Cordialement,

Joanne Figliano-Scott
Infirmière en chef
Directrice, Santé et bien-être communautaires