

Encarts de bulletins électroniques pour les parents / responsables et annonces publiques pour les étudiants de la maternelle à la 12ème

Encarts de bulletins électroniques

Dépistage quotidien complet

Il est important que les élèves fassent un dépistage des symptômes avant de venir à l'école chaque jour. Le Bureau de santé publique de Toronto a un [questionnaire de dépistage du COVID-19 pour les élèves de la maternelle à la 12e](#) que vous pouvez utiliser. Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes, assurez-vous qu'il n'aille pas à l'école. Il devra rester à la maison et prendre des dispositions pour se faire tester ou contacter un fournisseur de soins de santé.

Pour plus d'informations, veuillez visiter: [Information du Bureau de santé publique de Toronto pour les parents et les responsables](#).

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

Chaque élève doit remplir un questionnaire de dépistage COVID-19 avant de venir à l'école chaque jour. Le Bureau de santé publique de Toronto a un [questionnaire de dépistage COVID-19 pour les élèves de la maternelle à la 12e](#) que vous pouvez utiliser. Si votre enfant présente un ou plusieurs symptômes de la COVID-19:

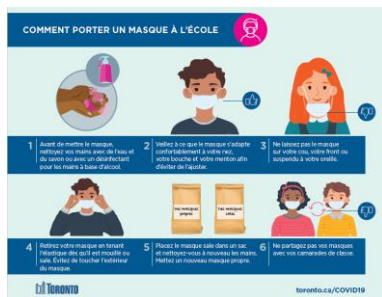
- Gardez votre enfant à la maison, même si les symptômes sont légers.
- Les frères et sœurs et les autres enfants du foyer doivent également rester à la maison.
- Arrangez-vous pour que votre enfant se fasse tester ou contactez votre fournisseur de soins de santé.
- Sans le test, votre enfant et ses frères et sœurs devront rester à la maison pendant 10 jours. Une note du médecin n'est pas nécessaire pour retourner à l'école.
- Surveillez d'éventuels symptômes dans votre famille. Les adultes doivent rester à la maison s'ils présentent un ou plusieurs symptômes.

Pour plus d'informations, visitez: [Information du Bureau de santé publique de Toronto pour les parents et les responsables](#).

Dépistez les symptômes tous les jours

Toronto connaît une augmentation des cas de COVID-19 dans la collectivité. En cette période, veuillez poursuivre le dépistage quotidien des symptômes de la COVID-19 pour [les étudiants](#) et [les adultes](#). Si un membre de votre ménage présente un ou plusieurs symptômes nouveaux ou aggravés de la COVID-19, il doit prendre des dispositions pour se faire tester dès que possible ou contacter son fournisseur de soins de santé. Pour plus d'informations sur les tests COVID-19 ainsi qu'une liste des lieux dans lesquels vous pouvez vous rendre pour les tests, veuillez visiter : [tests COVID-19](#).

Porter un masque pour réduire la propagation de la COVID-19



Il est important que les élèves portent leur masque lorsqu'ils sont à l'école. Le port d'un masque ainsi que la distanciation physique et d'autres mesures de santé publique peuvent réduire la propagation de la COVID-19. Lorsque nous portons tous un masque pour couvrir nos gouttelettes respiratoires, cela permet un [contrôle à la source](#) pour réduire la propagation des germes dans l'air et sur les surfaces. Apprenez à votre enfant à les [utiliser correctement](#) et à [mettre et enlever un masque](#) en toute sécurité.

Protéger tout le monde de la COVID-19

Les familles peuvent prendre les mesures suivantes afin de protéger tout le monde contre la COVID-19:

- Limitez les déplacements non essentiels à l'extérieur de votre domicile.
- Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.
- Restez à une distance de deux mètres des autres et portez un masque ou un couvre-visage.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool à 70-90%.
- Évitez de toucher votre visage avec des mains non lavées.
- Couvrez votre toux ou éternuez dans votre coude ou un mouchoir en papier.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces très touchées.
- Téléchargez [l'application d'alerte COVID](#) pour être averti en cas de contact avec une personne contagieuse à la COVID-19.

Pour plus d'informations, veuillez visiter: toronto.ca/COVID19.

18 janvier 2021

Protéger tout le monde de la COVID-19

Étant donné les niveaux de COVID-19 à Toronto, il est plus important que jamais pour les familles de suivre ces mesures de santé publique:

- Restez à la maison, sauf pour les déplacements essentiels, comme le travail, l'école ou les visites médicales.
- Restez à la maison si vous êtes malade, même si les symptômes sont mineurs.
- Limitez les rassemblements à votre domicile aux membres de votre ménage uniquement. Vous pouvez inclure une personne supplémentaire provenant de l'extérieur de votre ménage si vous vivez seul.
- Limitez les voyages non essentiels, mais sortez prendre l'air et faites de l'exercice avec les membres de votre foyer.
- Vérifiez les membres vulnérables de la famille, les amis et les voisins.
- Téléchargez [l'application d'alerte COVID](#) pour être averti si vous entrez en contact avec une personne contagieuse à la COVID-19.

Pour plus d'informations, visitez: toronto.ca/COVID19.

Rappels importants pour les parents durant la situation d'urgence provinciale et l'ordre de confinement à domicile

Pendant l'urgence provinciale et l'ordre de confinement à domicile, voici quelques rappels importants dont les parents doivent se souvenir:

- Ne planifiez pas de rendez-vous de jeu, même parmi les élèves du même groupe de classe.
- Utilisez les équipements de loisirs extérieurs comme les terrains de jeux, les pistes de luge, les équipements de conditionnement physique et les parcs pour chiens sans laisse, mais uniquement avec les personnes qui vivent avec vous. Restez à deux mètres des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas.

Pour plus d'informations, consultez le [guide de confinement de Toronto](#) afin de comprendre les choses à faire et à ne pas faire.

18 janvier 2021

Rappels importants pour les parents durant la situation d'urgence provinciale et l'ordre de confinement à domicile**Guide de confinement**

Restez à la maison

Voici quelques rappels importants pour les familles lors de la situation d'urgence provinciale et l'ordre de confinement à domicile :

- Les voyages à l'extérieur de la maison ne devraient se faire que pour des raisons essentielles telles que l'épicerie, les rendez-vous médicaux, l'exercice, l'école, la garde d'enfants et le travail qui ne peut pas être effectuée à la maison.
- Les individus doivent porter des masques en tout temps lorsqu'ils se trouvent dans les espaces intérieurs d'entreprises ou d'organisations ouvertes.
- Le port d'un masque ou d'un couvre-visage est désormais recommandé à l'extérieur lorsque vous ne pouvez physiquement pas vous maintenir à plus de deux mètres
- Aucun rassemblement à l'intérieur n'est autorisé avec des personnes qui ne vivent pas dans votre foyer.

Pour plus d'informations, consultez le [guide de confinement de Toronto](#) pour comprendre les choses à faire et à ne pas faire.

Restez informé: en savoir plus sur le vaccin COVID-19

La province de l'Ontario a débuté la mise en œuvre d'un plan en trois étapes pour la vaccination des Ontariens. Pour plus d'informations sur le vaccin, veuillez visiter: toronto.ca/COVID19Vaccine.

18 janvier 2021

Aider à arrêter la propagation de la COVID-19

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

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Couvrez votre toux ou éternuez dans un mouchoir en papier, jetez le mouchoir et lavez-vous les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Nettoyez et désinfectez les objets ou les surfaces fréquemment touchés tels que les télécommandes et les poignées de porte. Évitez tout contact étroit avec des personnes malades.
- Restez à la maison si vous êtes malade. Appelez votre médecin si vous développez une fièvre, une toux ou des difficultés à respirer.

Pour plus d'informations, visitez: toronto.ca/COVID19.

Aider les enfants avec 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 actions que nous mettons en œuvre nous aideront à nous protéger les uns les autres.

Vous pouvez aider vos enfants à se distancer physiquement:

- Montrez-leur ce que cela représente d'être à six pieds / deux mètres de quelqu'un d'autre.
- Rassurez-les en leur disant qu'il est normal de demander poliment à quelqu'un plus d'espace.
- Rappelez-leur qu'un peu d'espace vaut mieux que pas d'espace du tout.
- Aidez-les à réfléchir à des moyens de communiquer avec des amis à distance.
- Entraînez-vous à des salutations amusantes comme la main sur le cœur ou le « tape m'en cinq » à distance.

Pour plus d'informations, visitez: toronto.ca/COVID19.

Santé mentale et bien-être

LES SENTIMENTS DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ SONT NORMAUX PENDANT LA COVID-19

Restez en contact avec les gens. Jouez à un jeu virtuel, prenez des nouvelles de vos voisins, organisez une vidéoconférence. 	Soyez actif et prenez soin de vous. Faites de l'exercice, mangez bien, dormez suffisamment. 	Prenez le temps de communiquer virtuellement ou par téléphone avec vos amis, votre famille et vos proches. 	Apprenez quelque chose de nouveau. Essayez un nouveau passe-temps ou suivez un cours en ligne. 	Aidez quelqu'un d'autre. Faire le bien peut être agréable. 	Demandez de l'aide. Parlez à quelqu'un de confiance ou cherchez un soutien professionnel. 
---	--	---	---	--	--

[TORONTO.CA/COVID19](https://toronto.ca/covid19)

 **Toronto** Public Health

Appelez le 211 pour contacter les services de soutien en santé mentale.

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

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

[TORONTO.CA/COVID19](https://toronto.ca/covid19)

 **Toronto** Public Health

Informations sur la COVID-19

COMMENT LA COVID-19 SE PROPAGE-T-ELLE?

Le virus se propage principalement par contact étroit avec une personne infectée lorsqu'elle respire, parle, tousse ou éternue.



ACTION : Maintenez une distance de 2 m (6 pi) avec les autres et portez un masque.

Les personnes sont contagieuses lorsqu'elles sont malades et pendant les 2 jours qui précèdent l'apparition des symptômes.



ACTION : Restez chez vous et isolez-vous si vous êtes malade.

Les gouttelettes respiratoires peuvent atterrir sur des surfaces. Le virus peut y survivre pendant des heures, mais ne se propage pas facilement de cette façon.



ACTION : Nettoyez les surfaces et lavez-vous les mains souvent.

De plus petites gouttelettes respiratoires, appelées « aérosols », peuvent rester en suspension dans l'air avant de tomber à terre.



ACTION : Ouvrez les fenêtres. Augmentez la circulation et la ventilation de l'air.

Le virus se propage facilement lorsqu'il y a plus de personnes à l'intérieur pendant une longue période avec une mauvaise circulation de l'air.



ACTION : Évitez les foules, limitez vos déplacements et portez un masque.

French

[TORONTO.CA/COVID19](https://toronto.ca/covid19)



Annoncements au public

- Nous devons tous faire notre part pour aider à réduire la propagation de la COVID-19. Veuillez vous laver les mains souvent, couvrir votre toux / éternuer, rester à six pieds des autres et porter un masque facial.
- N'oubliez pas que la COVID-19 peut se propager:
 - Lors du partage de câlins et de baisers;
 - Lorsque les gens se rassemblent, parlent, rient, chantent, éternuent ou toussent;
 - Lorsque les gens s'attardent pour parler, plus de 15 minutes, et oublient de s'éloigner physiquement; et
 - En touchant 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 COVID-19 requis avant d'arriver à l'école chaque jour. Si vous avez un ou plusieurs symptômes, veuillez ne pas venir à l'école, rester à la maison et arrangez-vous pour effectuer un test ou visiter votre fournisseur de soins de santé.