



LE RETOUR À L'ÉCOLE ET LA COVID-19

ÉCOLES
SECONDAIRES

Ce qu'il faut savoir et faire avant
de retourner à l'école

Bienvenue à une autre année scolaire!

Nous savons que cette année ne sera pas comme les autres. Nous espérons que les renseignements qui suivent vous aideront à vous sentir prêts à envoyer votre enfant à l'école et à le garder en santé.

Parents : Passez en revue ce livret avec votre ado (ou demandez-lui de le lire lui-même) pour qu'il se sente plus à l'aise de retourner à l'école. Si vous avez des questions au sujet de la COVID-19 et des mesures de sécurité en place dans les écoles, visitez le site Web du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex à www.wechu.org ou appelez au 519 258-2146, poste 1555.



wechu.org



Est-ce que je devrais aller à l'école aujourd'hui?

Pour protéger la santé de tout le monde à l'école, nous te demandons de vérifier si tu présentes des symptômes de la COVID-19 avant de partir pour l'école chaque matin.

Fais-le au moyen de l'outil de dépistage en ligne. Tu peux y répondre toi-même ou demander l'aide d'un parent ou tuteur.

Tu trouveras l'outil à covid-19.ontario.ca/depistage-pour-les-ecoles

L'outil t'informera chaque jour des étapes à suivre.

Conseil : Pour gagner du temps, ajoute le lien à tes signets. Tu pourras ainsi le trouver plus rapidement le matin.

Que dois-je faire si je me sens malade à l'école?

Si tu commences à te sentir malade à l'école, dis-le immédiatement à un enseignant ou à un autre adulte.



PROTÉGER TOUT LE MONDE

Tous les jours, tu touches **BEAUCOUP** d'objets, dont certains pourraient porter des germes et des virus. Si tu te touches ensuite la bouche ou le nez, ces germes peuvent s'introduire dans ton corps et te rendre malade. Te laver les mains souvent t'aidera à rester en santé.

N'oublie pas que, même à l'école, tu dois suivre les règles de distanciation physique. Respecte les consignes affichées dans les couloirs et les salles de classe.

Passes en revue les étapes du lavage des mains et lave-toi les mains souvent pendant la journée, notamment avant de quitter la maison, après être allé aux toilettes, et avant de manger et après.

DÉSINFECTION DES MAINS



Mets une **bonne quantité de désinfectant** dans la paume de ta main.



Frotte tes mains.



Étends le produit sur toutes les surfaces des mains.



Frotte tes mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

LAVAGE DES MAINS



Mouille-toi les mains, puis ajoute **beaucoup de savon.**



Frotte-toi les mains pendant **20 secondes.**



Rince-les à l'eau chaude.



Sèche-toi bien les mains avec une **serviette de papier** ou un sèche-mains.



Utilise une serviette de papier pour **fermer le robinet** et **ouvrir la porte.**

RAPPEL...

Le partage d'articles personnels comme du brillant à lèvres, des ustensiles et des bouteilles d'eau favorise la propagation des germes. Ne partage pas de tels articles!

Tu fumes ou tu vapotes? Ne partage pas tes produits. N'oublie pas que fumer est un facteur de risque de maladies respiratoires. Si tu cherches de l'aide pour arrêter de fumer, visite le wechu.org/smoking-and-vaping/quit-smoking.

LES BONNES PRATIQUES d'HYGIÈNE RESPIRATOIRE



Utilisez un mouchoir de papier lorsque vous tousssez, éternuez ou vous mouchez.



Jetez le mouchoir souillé **à la poubelle.**



Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans **le pli de votre coude** ou **le haut de votre manche.**



Lavez-vous les mains avec de l'eau tiède et du savon ou utilisez un **désinfectant pour les mains à base d'alcool.**

EST-CE QUE LE RETOUR À L'ÉCOLE T'INQUIÈTE?



Comme il y a déjà un bon bout de temps que tu ne vas pas à l'école, c'est normal que tu ressenties de la nervosité à l'idée d'y retourner.

Tu pourrais aussi avoir des inquiétudes concernant la COVID-19 et ce qu'il faut faire pour protéger ta santé à l'école.

L'équipe à ton école fait tout son possible pour que l'expérience scolaire soit la plus normale et la plus sécuritaire possible. À ton retour à l'école, tu remarqueras que certaines choses ont changé.



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR T'AIDER À TE PRÉPARER À RETOURNER À L'ÉCOLE :

Informe-toi – obtiens des nouvelles de sources fiables, comme ton école, le conseil scolaire et le Bureau de santé Windsor-comté d'Essex.

Vois les choses du bon côté – insiste sur les aspects positifs du retour en classe, comme revoir tes enseignants et voir tes amis plus souvent.

Passes en revue les nouvelles mesures de sécurité – renseigne-toi sur les mesures qu'on prendra à l'école pour te protéger (p. ex. porter un masque, se laver les mains plus souvent, garder ses distances, rester en cohortes et changer les heures du dîner pour faciliter la distanciation physique).

Pense à ce que tu peux faire pour protéger ta santé et celle des autres (p. ex. ne rien partager, tousser et éternuer dans un mouchoir, te laver les mains et respecter les enseignes à l'école).

Il est tout à fait normal de ressentir un peu de nervosité et du stress. Parle de tes sentiments avec un adulte ou un pair à qui tu fais confiance.

QUE PEUX-TU APPORTER À L'ÉCOLE?

Nous savons que le partage d'objets peut propager des germes – de toutes sortes. C'est pourquoi nous te demandons de n'apporter que le strict nécessaire.

N'oublie pas que tu devras transporter tes effets personnels dans l'école, car on n'utilisera pas de casiers cette année.



À APPORTER À L'ÉCOLE :

- Repas et collations santé
- Bouteille d'eau réutilisable
- Médicaments, s'il y a lieu (p. ex. inhalateurs et EpiPen)
- Fournitures scolaires (p. ex. crayon, stylo et cahiers)
- Masque si tu peux en porter un – et un masque de rechange au cas où tu devrais remplacer le tien pendant la journée
- Sac ou contenant où ranger ton masque quand tu ne le portes pas
- Effets personnels (p. ex. vêtements et protection solaire)



À LAISSER À LA MAISON :

- Jeux et articles de sport
- Dispositifs électroniques personnels dont tu n'as pas besoin pour tes travaux scolaires (p. ex. portable ou tablette)



LES MASQUES À L'ÉCOLE

- Les élèves du secondaire doivent porter un masque*.
- Les enseignants porteront aussi un masque dans l'école.
- Il n'est pas nécessaire de porter un masque dehors.

Le Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex recommande le port du masque aux personnes qui prennent l'autobus scolaire ou le transport en commun ou qui font du covoiturage avec des personnes qui ne font pas partie de leur cercle social.

Si tu n'as pas l'habitude de porter un masque, exerce-toi à le faire avant que l'école commence. Porte-le un peu plus longtemps chaque jour pour t'y habituer.

N'oublie pas que certaines personnes ne peuvent pas porter de masque et que c'est correct.

**Des exceptions au port du masque seront permises pour des raisons médicales.*

À FAIRE

Lave-toi les mains avant de mettre ton masque et après l'avoir enlevé.

Assure-toi qu'il couvre bien ta bouche et ton nez.

Lave ton masque en tissu avec le reste de la lessive.

À NE PAS FAIRE

Te toucher le visage ou toucher le masque pendant que tu le portes.

Laisser ton nez exposé.

Porter un masque sale ou mouillé ou échanger ton masque avec d'autres.

Conseils concernant le port du masque

Il peut s'agir de masques en tissu ou de masques non médicaux. Les masques médicaux sont acceptables, mais nous devons en laisser assez pour les professionnels de la santé!

Apporte un contenant ou un sac refermable où ranger ton masque quand tu ne le portes pas (p. ex. dehors ou quand tu manges). Un sac de papier peut aussi faire l'affaire.

Songe à apporter un masque de rechange au cas où le tien deviendrait sale et qu'il faille le changer.

Lave les masques en tissu tous les jours.

APPRENDRE À LA MAISON

Pour protéger la santé de tous, une partie de ton apprentissage se fera à la maison cette année. Il est important de rester en santé et en sécurité chez toi – de différentes façons.

Rappelle-toi que tout ce que tu affiches en ligne peut y rester pour toujours et tomber entre les mains de la mauvaise personne. Fais attention à ce que tu partages et à ce que tu dis en ligne. En cas de doute, demande l'aide d'un adulte.

ASSURE-TOI DE PRENDRE SOIN DE TOI QUAND TU APPRENDS EN LIGNE EN SUIVANT LES CONSEILS SUIVANTS :

Installe-toi à une table ou à un pupitre où tu peux t'asseoir en gardant une bonne posture (pas sur un divan ou ton lit).

Repose tes yeux en détournant la tête de l'écran. Toutes les 20 minutes, détourne les yeux de l'écran pendant 20 secondes.

Lève-toi et bouge! Pour chaque tranche de travail de 60 minutes, lève-toi et bouge pendant 5 minutes en faisant des étirements.

Rencontre tes amis en ligne si vous ne pouvez pas vous réunir en personne.



PROTÈGE-TOI EN LIGNE ET SOIS PRUDENT.

En ligne, ne partage pas de renseignements personnels comme ton adresse, ton numéro de téléphone, ton numéro d'assurance sociale ou tes renseignements bancaires.

Ne donne pas ton nom d'utilisateur ou tes mots de passe à qui que ce soit.

Ne rencontre jamais en personne quelqu'un que tu as « rencontré » en ligne – n'importe qui peut se faire passer pour quelqu'un d'autre en ligne.