



Conseil scolaire public  
du Nord-Est de l'Ontario  
cspne.ca

# GUIDE POUR LES PARENTS ET LA COMMUNAUTÉ



## Plan pour le retour à l'école *en 2020-2021*

**24 août 2020**

# Table des matières

Préambule .....	3
A. Mesures de santé et sécurité .....	4
Responsabilités de la direction d'école .....	4
Responsabilités des élèves, parents et tuteurs .....	6
1) Dépistage .....	7
2) Masques .....	7
3) Hygiène des mains .....	8
4) Étiquette respiratoire .....	9
5) Distanciation physique .....	9
6) Équipement de protection individuel (EPI) .....	10
7) Nettoyage et désinfection des lieux .....	10
8) Adaptation des environnements .....	11
9) Transport scolaire .....	12
10) Autres mesures de santé et sécurité .....	13
11) Protocole pour personne qui devient malade pendant la journée .....	13
B. Modèles de prestation de l'enseignement – M à 12 <sup>e</sup> année .....	14
<u>Modèle 1 – Apprentissage à distance (à domicile)</u>	
Apprentissage à distance – Ministère .....	15
Apprentissage à distance au CSPNE à l'élémentaire .....	16
Apprentissage à distance au CSPNE au secondaire .....	18
<u>Modèle 2 - Retour en classe avec mesures de santé et sécurité</u> .....	18
Retour en classe à l'élémentaire .....	19
Retour en classe au secondaire .....	19
C. Santé mentale .....	21
D. Symptômes de la COVID-19 .....	22

## Préambule

Nous vivons des moments sans précédent dans l'histoire récente de notre société. En 2020, la situation entourant la pandémie de la COVID-19 représente une menace grave pour la santé. Cette maladie respiratoire évolue quotidiennement et le risque encouru par la population est considéré comme élevé. Le Conseil scolaire public du Nord-Est de l'Ontario (CSPNE) a élaboré ce guide afin de veiller à un retour à l'école et aux bureaux administratifs dans un environnement accueillant, inclusif, sain et sécuritaire et qui respecte les exigences en matière de santé et sécurité pour tous ses élèves et tous les membres du personnel.

Le guide pour les parents du CSPNE tient compte des directives avancées par le gouvernement dans le document « [Approche visant la réouverture des écoles pour l'année scolaire 2020-2021](#) » et de trois (3) bureaux de santé publique sur son territoire, soit [Porcupine](#), [Timiskaming](#) et [North Bay/Parry Sound](#) ainsi que nos deux (2) consortiums de transport. Le CSPNE poursuit la mise à jour du plan de retour en collaboration avec les syndicats et associations, les conseils limitrophes, les fournisseurs de services de gardes et les agences communautaires partenaires.

Ce guide présente les directives liées à l'ouverture des écoles du Conseil pour l'année scolaire 2020-2021 pour le personnel, les élèves, les parents et familles du CSPNE et veille à :

- assurer la sécurité et la santé du milieu scolaire pour les élèves et le personnel scolaire;
- mettre en place un programme éducatif de haute qualité pour les élèves qui poursuivent leur apprentissage soit en présentiel à l'école ou à distance à la maison;
- favoriser une bonne santé mentale et le bien-être des élèves et du personnel;
- maintenir une communication étroite avec les parents.

Le calendrier scolaire approuvé par le Ministère à la fin juillet 2020 prévoit trois (3) journées pédagogiques en début d'année scolaire. Tel qu'exigé, tout le personnel suivra une journée de formation en matière de santé et sécurité pour connaître les mesures mises en place pour tous. Le personnel scolaire suivra une formation en santé mentale et bien-être afin de les sensibiliser aux divers besoins individuels des élèves et de leur partager des activités et des stratégies à privilégier en classe pour l'ensemble des élèves. Enfin, le personnel enseignant suivra une formation sur le programme-cadre révisé en mathématiques à l'élémentaire et les éléments à considérer pour la mise à niveau de tous les élèves compte tenu de la fermeture des écoles en 2019-2020.

La situation actuelle évolue chaque jour donc les membres de la communauté scolaire du CSPNE pourront être appelés à apporter des changements dans un temps très restreint. Il importe de demeurer flexibles et de travailler en collaboration. En tant que membres du personnel, élèves, parents/tuteurs et familles et membres de la communauté scolaire, nous avons tous la responsabilité partagée de veiller à la santé et à la sécurité de tous les élèves et du personnel dans les écoles du CSPNE.

## A. Mesures de santé et sécurité

Le CSPNE assure la mise en œuvre des mesures de santé et sécurité essentielles qui respectent les directives et les critères fournis par le ministère de l'Éducation et les trois (3) bureaux de santé sur son territoire pour prévenir la propagation de l'infection. L'ensemble du personnel qui entre dans les locaux d'une école a un rôle important à jouer pour assurer sa propre sécurité et celle d'autrui. Il importe que chacun assume son rôle et sa part de responsabilité pour assurer la sécurité de tous les élèves, employés et professionnels, parents/tuteurs et familles.

Tel qu'il est recommandé par [Santé Ontario](#), le Conseil demande à tous les élèves et membres du personnel du Conseil qui présentent des signes ou symptômes de la COVID-19 de ne pas se rendre à l'école ou au travail. Au site web de Santé Ontario, vous trouverez le « Formulaire d'auto-évaluation COVID-19 » ou vous pourrez procéder à un centre de dépistage (voir Liste des centres de dépistage en Ontario). Le bureau de santé local est responsable de signaler aux personnes ayant été exposées à un cas confirmé de COVID-19 ou ayant reçu un diagnostic de COVID-19 quand elles peuvent retourner à l'école ou au travail.

Le CSPNE a mis en place les éléments suivants pour aider les élèves et le personnel à suivre les mesures de santé et sécurité, et ce, dans toutes les écoles et tous les bureaux administratifs :

- des collants au plancher comme aide-mémoire aux élèves et au personnel afin d'assurer la circulation à la droite en tout temps dans les corridors et passages;
- un panneau de protection (plexiglass), des collants sur le plancher et des bannières de tenseur à la réception de chaque école et édifice pour démarquer les zones d'attentes;
- des affiches sur la porte des salles communes (p. ex., salle de toilettes et salon du personnel) pour indiquer une limite de personnes dans la salle;
- des affiches pour démontrer la façon de se laver et désinfecter les mains dans chaque classe et salle de toilettes;
- du savon désinfectant dans chaque salle, soit un distributeur ou une bouteille de savon désinfectant avec suffisamment d'essuie-mains pour les salles ayant un évier et un distributeur de savon désinfectant à chaque entrée d'édifices;
- des affiches sur les portes extérieures avec les consignes à suivre pour l'accès à l'édifice, le cas échéant.

### Responsabilités de la direction d'école :

Les directions d'école, en collaboration avec le personnel de l'équipe de conciergerie, sont à mettre en place les éléments pour tenir compte du processus de dépistage, la distanciation physique, le lavage des mains fréquents, etc.

Afin de maintenir la distanciation physique et de minimiser la congestion aux portes d'entrée, les parents/tuteurs des écoles du CSPNE recevront une deuxième communication la semaine du 31 août 2020 de la part de la direction de l'école. Cette communication permettra à la direction de l'école de partager les détails suivants :

- 1) horaire pour l'arrivée et le départ des élèves et du personnel scolaire selon l'horaire des autobus qui précisera :
  - a) l'heure à laquelle les parents/tuteurs pourront déposer leur enfant au début de la journée;
  - b) l'heure à laquelle les parents/tuteurs pourront venir chercher leur enfant à la fin de la journée;
  - c) l'heure d'arrivée et de départ des élèves qui marchent;
- 2) processus à suivre pour l'arrivée et le départ des élèves et du personnel scolaire :
  - o arrivée et départ aux heures régulières;
  - o arrivée tardive à l'école;
  - o départ de l'école pendant la journée (p. ex., pour aller à un rendez-vous);
- 3) horaire pour la surveillance aux portes d'entrée et de sortie des élèves afin d'assurer la circulation sécuritaire et ordonnée vers les salles selon les marqueurs sur le plancher;
- 4) horaire pour l'accueil en salle de classe par un membre du personnel pour assurer que les élèves lavent leurs mains, et pour vérifier si l'élève présente des symptômes; ce membre doit immédiatement aviser la direction d'école de son soupçon. La direction communiquera avec le parent/tuteurs par la suite;
- 5) carte de l'école qui démontre les différentes zones dans l'école mises en place pour respecter la consigne d'un maximum de 50 élèves (élémentaire) et 100 élèves (secondaire) qui peuvent interagir pendant une semaine :
  - a) désignation d'une porte d'entrée et de sortie pour chaque groupe d'élèves;
  - b) désignation d'une zone dans la cour de l'école pour chaque groupe d'élèves (élémentaire) afin de réduire les contacts entre les élèves de différents groupes;
  - c) désignation de la salle de classe assignée à chaque groupe d'élèves pendant la journée :
    - o Note : les élèves demeurent dans la même salle de classe pendant la journée; le personnel circule d'une classe à l'autre;
  - d) direction à suivre pour circuler dans l'école afin de ne pas mélanger les cohortes d'élèves, entre autres, lors de l'entrée et le départ de l'école et de la récréation;
- 6) horaire pour l'utilisation des salles de toilette afin de pouvoir assurer le nettoyage et la désinfection entre chaque utilisation;
- 7) horaire échelonné pour les récréations qui sera organisé afin d'assurer un nombre maximal d'élèves dans la cour d'école;
- 8) horaire échelonné pour le dîner des élèves (plus qu'une période de dîner);
- 9) horaire pour l'utilisation des structures de jeux afin de tenir compte de la nécessité de nettoyer et désinfecter ces structures entre chaque utilisation par un groupe d'élèves;
- 10) horaire pour l'utilisation d'espaces en commun, tels que le gymnase et la bibliothèque en tenant compte de la distanciation physique et du nettoyage/désinfection obligatoire entre chaque utilisation, au besoin;
- 11) horaire de nettoyage et la désinfection des surfaces communes et objets fréquemment touchés dans l'édifice, deux (2) fois par jour;

- 12) processus à suivre pour l'utilisation de l'ascenseur afin de limiter à une (1) ou deux (2) personnes (p. ex., si la personne à mobilité réduite doit être accompagnée dans l'ascenseur) pour respecter le nettoyage et la désinfection de l'ascenseur entre chaque utilisation;
- 13) élaboration du plan de sécurité pour tous les élèves vulnérables, à besoins complexes ou nécessitant des soins de santé;
- 14) horaire et processus à suivre pour la transition des élèves de la garderie à l'école, le matin et en fin de journée, le cas échéant;
- 15) processus à suivre pour les situations d'urgence (p. ex., feux et confinement).

### Responsabilités des parents/tuteurs et élèves

Afin d'aider à minimiser la propagation et de respecter les mesures de santé et sécurité, les élèves demeureront dans la même salle de classe toute la journée même pour le dîner, à l'exception de la sortie pour les récréations et les classes spécialisées (p. ex., gymnase et ateliers). Les élèves et parents/tuteurs devront prévoir :

- 1) préparer un dîner froid à l'école car l'utilisation des micro-ondes et des autres appareils ménagers ne sera pas permise;
- 2) identifier chaque article apporté à l'école (p. ex., sac d'école, boîte à dîner, souliers) avec le nom de l'élève;
- 3) utiliser des contenants que l'élève peut ouvrir sans aide;
- 4) apporter une bouteille qui pourra être remplie avec de l'eau tout au long de la journée.
- 5) apporter une boîte de mouchoirs à l'école pour garder à son pupitre afin de limiter les déplacements dans la classe; le Conseil fournira les boîtes par la suite;
- 6) ne pas permettre à leur enfant d'apporter des jouets à l'école;

Tous les élèves sont tenus de respecter :

- 1) processus à suivre pour le rangement des articles des élèves immédiatement à l'entrée de la classe :
  - a) laver les mains en entrant dans la classe;
  - b) enlever les souliers d'extérieur et les ranger à l'endroit désigné en classe;
  - c) ranger son manteau, sac à dos et boîte à dîner à leur pupitre.

### 2) Les règles de circulation dans l'école

- a) Je ne crée pas de regroupement dans les couloirs.
- b) Je respecte le sens de circulation indiqué.
- c) J'ouvre les portes sans toucher à la poignée avec ma main.

### 3) Les règles pour la cour de récréation

- a) Je reste à distance des élèves qui ne sont pas dans ma classe ou dans ma cohorte.
- b) Je peux jouer à des jeux collectifs uniquement avec les élèves de ma classe ou de ma cohorte.
- c) Avant et après chaque récréation, je me lave les mains.

Étant donné que tous les élèves et membres du personnel retournent à l'école en présentiel en septembre 2020, les mesures de santé et sécurité décrites ci-après seront en place dans les écoles au CSPNE :

## 1) Dépistage quotidien

Membres du personnel scolaire doivent :

- compléter le formulaire d'autoévaluation chaque jour;
- se laver les mains en entrant dans l'école;
- signer le registre placé à l'entrée de l'école et confirmer avoir complété l'autoévaluation.

### Élèves

Le parent/tuteur doit s'assurer de compléter la fiche d'autoévaluation de l'état de santé de son enfant à chaque matin afin de déterminer si son enfant peut se rendre à l'école ou s'il doit demeurer à la maison. Le formulaire a utilisé est développé par les bureaux de santé publique et sera partagé avec les familles dès qu'il sera disponible.

Le personnel scolaire vérifiera visuellement l'état de santé de l'élève à son arrivée à l'école. En cas de doute, le membre du personnel scolaire communiquera avec la direction qui communiquera ensuite avec le parent/tuteur pour discuter des prochaines étapes. Un élève pourrait avoir à retourner à la maison.

## 2) Masques

Le port d'un couvre-visage ou un masque non-médical est une pratique supplémentaire qui peut contribuer à empêcher les gouttelettes respiratoires infectieuses d'une personne d'entrer en contact avec d'autres personnes à l'extérieur de chez elle. Les masques en tissu peuvent jouer un rôle important dans des situations ou des milieux communautaires où la distanciation physique n'est pas possible ou est imprévisible. Les avantages de leur utilisation sont plus importants lorsque le risque de transmission virale est plus élevé (p. ex., transmission communautaire locale, lieux publics), et les avantages sont minimes lorsque le risque de transmission virale est plus faible (p. ex., transmission communautaire limitée, lieux privés où vous êtes en mesure de contrôler l'éloignement physique et limiter les contacts avec les autres).

### Élèves de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

Le port d'un couvre-visage ou d'un masque en tissu est **obligatoire** par tous les élèves de la **4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année** dans l'école selon les directives émises par le ministère de l'Éducation et les bureaux de santé du CSPNE. L'élève pourra l'enlever pour manger ou

boire pendant la journée et pendant les récréations lorsqu'ils peuvent respecter la distanciation physique. Les élèves auront à fournir leur propre masque.

Les écoles auront une quantité limitée pour distribution aux élèves, au besoin.

#### Maternelle à la 3<sup>e</sup> année

Il est **recommandé** que les élèves de **la maternelle à la 3<sup>e</sup> année** portent un couvre-visage ou un masque en tissu à l'école mais ce n'est pas obligatoire. Cependant, le CSPNE demande aux familles de fournir un masque à leur enfant – même si ce n'est pas obligatoire – afin de l'utiliser lors des déplacements dans l'école et ainsi les sensibiliser à la bonne utilisation du masque dans le contexte actuel.

Les écoles auront une quantité limitée pour distribution aux élèves, au besoin.

#### Personnel scolaire

Le personnel scolaire doit porter un masque médical en tout temps. Il leur sera permis de l'enlever pour manger et boire, ou lorsque la personne est seule dans son bureau, dans sa classe ou à l'extérieur, tout en respectant la distanciation physique de deux (2) mètres.

Le personnel ou les élèves ayant des difficultés sensorielles ou respiratoires peuvent être exemptés du port du masque en présentant une demande auprès de la direction d'école. Toute demande d'exemption du port du masque en cas de problèmes de santé doit être présentée à la direction d'école et sera étudiée par le Conseil.

#### Ressources

- [Vidéo – Comment mettre un écran facial](#)
- [Vidéo – Comment enlever un écran facial](#)
- [Vidéo - Comment mettre un masque ou un couvre-visage](#)

### **3) Hygiène des mains**

Le lavage des mains fréquent avec du savon désinfectant est le moyen le plus efficace pour limiter la transmission des organismes. Il faut adopter une bonne technique de lavage des mains et éviter de se toucher le visage.

Une affiche illustrant la procédure à suivre et adaptée à l'âge se retrouve dans toutes les salles de classe, au salon du personnel, dans les salles de rencontres, les salles de toilette et aux entrées de chaque école.



Tout le personnel et tous les élèves doivent se laver les mains aux moments suivants :

- à l'entrée et à la sortie de l'école;
- avant et après la collation et le dîner;
- avant d'entrer et de quitter chaque salle et récréations à l'extérieur;
- après l'utilisation de la salle de toilette;
- après avoir éternuer ou utiliser un mouchoir;
- après l'utilisation de manipulatifs (p. ex., des blocs), d'équipement de laboratoire ou de classe d'éducation technologique;
- avant et après un changement de centre d'apprentissage (classes de maternelle et de jardin d'enfants).

#### Ressources

[Vidéo – Comment se laver les mains](#)

[Vidéo - Comment se désinfecter les mains](#)

[Affiche sur le lavage des mains et comment se désinfecter les mains](#)

#### **4) Étiquette respiratoire**

L'étiquette respiratoire vise à réduire le risque de projeter des gouttelettes susceptibles de contenir le virus directement sur une autre personne ou sur des surfaces où elles peuvent entrer en contact avec d'autres.

Il faut respecter les étiquettes respiratoires suivantes :

- tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux de son bras, et non dans sa main;
- jeter les mouchoirs le plus tôt possible dans une poubelle et se laver les mains immédiatement après.

#### **5) Mesures de distanciation physique**

La direction d'école placera chaque groupe d'élèves dans une cohorte. Par exemple, les élèves de la 1<sup>re</sup> année = une cohorte dans une grande école; élèves de la 1<sup>re</sup> à la 4<sup>e</sup> année = une cohorte dans une petite école; dans une école secondaire, les élèves de la 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année sont une cohorte tandis que les élèves de la 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année sont une autre cohorte.

La direction d'école doit veiller à préparer des horaires de circulation, entre autres, pour minimiser l'interaction entre les cohortes d'élèves et respecter la distanciation physique le plus possible.

#### Titulaire de classe

Tout le personnel scolaire du CSPNE est tenu de suivre les règlements pour respecter les mesures de distanciation physique, autant que possible. Le titulaire de classe doit s'assurer

de prévoir du temps lors des premières journées pour expliquer les mesures de santé et sécurité à suivre et de les pratiquer avec les élèves.

#### Responsabilité des élèves :

Le CSPNE s'attend à ce que tous les élèves respectent les mesures de santé et sécurité suivantes pour assurer la distanciation physique et minimiser la propagation :

- rester à la maison s'il y a des symptômes qui se présentent le matin;
- suivre les collants sur le plancher pour la circulation dans les corridors et vers les entrées de l'école;
- suivre le processus et l'horaire pour l'arrivée et le départ à l'école.

Ressources :

- [Affiche sur la distanciation physique \(bureau de santé Porcupine\)](#)
- [Affiche - distanciation physique de 2 mètres \(Santé Ontario\)](#)
- [Affiche - Éloignement physique \(Santé Canada\)](#)
- [Vidéo - Éloignement physique](#)

## 6) Équipement de protection individuel (EPI)

La pratique du lavage des mains est recommandée en tout temps. Toutefois, il importe de fournir l'équipement de protection individuel (EPI) au personnel scolaire qui peut servir de barrière pour aider à prévenir l'exposition potentielle et la propagation des maladies infectieuses. Le Conseil fournira tout l'équipement de protection individuelle adéquat au personnel scolaire qui est régulièrement en contact étroit avec les élèves vulnérables, à besoins complexes ou nécessitant des soins de santé particuliers.

Ressources

- [Vidéo – Comment mettre des gants](#)
- [Vidéo – Comment enlever des gants](#)
- [Vidéo – Comment mettre un respirateur repliable N95](#)
- [Vidéo – Comment enlever un respirateur repliable N95](#)
- [Vidéo – Comment mettre l'EPI complet](#)
- [Vidéo – Comment enlever l'EPI complet](#)

## 7) Nettoyage et désinfection des lieux

Le nettoyage et la désinfection est une responsabilité partagée par tous les élèves et membres du personnel au CSPNE. Les membres de l'équipe de conciergerie continuent à suivre la procédure pour le nettoyage et la désinfection à niveau élevé tel que précisé dans leur *Guide de conciergerie - Procédures de nettoyage et de désinfection*. Entre autres, ils assureront le nettoyage et la désinfection des surfaces et objets fréquemment touchés selon l'horaire établi avec la direction d'école et, au minimum deux (2) fois par jour, tels que :

- main courante (handrail)
- surface des tables et comptoirs
- robinet d'évier, poignées ou boutons de chasse d'eau des toilettes
- poignée de portes, cadres et contour de la porte
- loquets des toilettes
- panneau de protection
- interrupteur d'éclairage
- distributeurs de papier
- distributrices à savon

Les élèves et le personnel scolaire gardent leur manteau et articles personnels dans leur classe ou bureau.

### Écoles

Afin de réduire les contacts des surfaces communes et d'éviter le partage d'outils entre les élèves, chaque titulaire de classe va prévoir :

- un bac individuel par élève pour le matériel de manipulation et des pièces détachées (p. ex., pâte à modeler, crayon, ciseaux, bâtons de colle); ce bac n'est pas partagé entre les élèves;
- un coffre d'outils par élève pour les classes d'éducation technologique, les cours d'arts, les laboratoires de sciences, entre autres;
- le rangement des objets personnels des élèves dans des sacs ou contenants scellés afin d'éviter la contamination (p. ex., vêtements de rechange);
- le rangement des manteaux et sac à dos est fait au pupitre de l'élève;
- le rangement des souliers d'extérieur est organisé à l'entrée de la classe car l'utilisation de casier n'est pas permis; ce processus sera revu pour le temps hivernal;
- un processus pour le nettoyage avec du savon des pupitres en salle de classe, au besoin;
- de garder les lumières allumées et les portes ouvertes.

## **8) Adaptation des environnements**

Le CSPNE demande au personnel scolaire d'adapter leur environnement physique et opérationnel pour appuyer les multiples stratégies de protection disponibles. Cela comprend l'affichage de panneaux pour renforcer le dépistage et l'hygiène des mains, de panneaux directionnels favorisant le maintien de la distance physique et une circulation à sens unique dans les corridors, des adaptations des pratiques d'entrée et de sortie ainsi que des terrains de jeu et des cours d'école, une signalisation dans les toilettes et les espaces communs pour indiquer la capacité maximale et la mise à disposition de désinfectant pour les mains.

## Classe de maternelle et du jardin d'enfants

En maternelle et jardin d'enfants, il est plus difficile de respecter les règles de distanciation physique toutefois, il est important de maintenir la distanciation physique entre les élèves de cohortes différentes.

En ce qui a trait à l'apprentissage par le jeu, le personnel scolaire adapte les routines et organise le matériel pour permettre aux enfants de fonctionner par aires d'apprentissage avec des bacs de matériel de manipulation qui leur sont assignés pour la journée et qui ne sont pas partagés entre les cohortes d'élèves à moins d'avoir été désinfectés. Il importe de continuer à offrir des situations d'apprentissage variées qui permettent aux élèves d'apprendre en explorant, en manipulant et en bougeant, selon leurs intérêts. Le personnel préconise aussi l'utilisation de la stratégie de la classe extérieure puisque la nature offre de multiples occasions de découvrir et d'apprendre tout en rejoignant les attentes du programme de la maternelle et du jardin d'enfants.

Un enseignement explicite et le modelage de l'importance du lavage des mains et de la distanciation physique est privilégié et coconstruit avec les élèves. Ces deux mesures de sécurité demeurent les stratégies de base pour la rentrée scolaire des élèves dans ces classes.

### Personnel scolaire : ressources pédagogiques et matériel/jeux dans les écoles

- choisir du matériel pédagogique (p. ex., manipulatifs pour mathématiques), des jeux et du matériel faciles à nettoyer et à désinfecter (p. ex., en bois, en plastique, éviter les peluches);
- nettoyer et désinfecter le matériel après leur utilisation par un groupe d'élèves;
- désinfecter tout article placé dans la bouche dès que l'élève cesse de l'utiliser;
- réserver les jouets et le matériel (p. ex., balles, petites pièces) pour les jeux à l'extérieur, pendant la récréation.
- étiqueter tout matériel sensoriel (p. ex., pâte à modeler) à l'usage d'un seul élève.

## **9) Transport scolaire**

Les élèves sont encouragés à recourir, dans la mesure du possible, à des formes actives de déplacement (marche et vélo, par exemple) ou au transport privé assuré par leurs parents/tuteurs ou leurs fournisseurs de soins, afin d'atténuer la pression sur la demande en transport.

Tous les élèves, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, qui prennent l'autobus scolaire doivent porter un masque en tissu et prendre sa place assignée dans l'autobus. Les élèves qui habitent sous le même toit ou qui sont de la même cohorte peuvent être assis ensemble. Un

registre de répartition des sièges doit être remis au responsable du bureau de santé pour contribuer à la recherche des contacts si un élève ou un conducteur contracte la COVID-19.

Dans la mesure du possible, le siège situé directement derrière le conducteur d'un autobus scolaire doit rester inoccupé pour maintenir la distance physique. Si possible, les fenêtres doivent être ouvertes pour une meilleure ventilation.

Les fournisseurs de services de transport d'élèves doivent également tenir compte du document « *Health and Safety Guidance During COVID-19 for Student Transportation Employers* » (en anglais seulement), publié par l'Association de santé et sécurité des services publics.

## **10) Autres mesures de santé et sécurité et facteurs**

- Toutes les portes d'entrée des écoles élémentaires et secondaires seront verrouillées;
- Les élèves n'auront pas accès aux casiers;
- Les rencontres avec les parents/tuteurs seront en virtuel (via Skype) car aucun parent/tuteur ne sera autorisé d'entrer dans l'école ou dans l'édifice à moins de situation exceptionnelle, dans de telles situations, le parent/tuteur doit :
  - fixer un rendez-vous avec la direction d'école
  - compléter le formulaire d'auto-évaluation et le remettre à la direction d'école à son arrivée;
  - porter un masque et signer le registre à l'entrée de l'école;
- Aucun visiteur n'est permis dans l'école ou l'édifice sans avoir pris un rendez-vous au préalable;
- Le programme de déjeuner dans l'école se poursuit et comprend des aliments enveloppés;
- Tous les membres du personnel et les élèves qui quittent l'école pendant la journée (p. ex., à l'heure du dîner) doivent suivre le même processus d'accès à son retour;
- Les activités et les services suivants sont interrompus jusqu'à avis contraire :
  - les services à la cafétéria dans les écoles secondaires;
  - les activités parascolaires et sportives;
  - les sorties éducatives et voyages en communauté, en province et ailleurs;
  - l'utilisation communautaire des édifices.

## **11) Protocole pour personne qui devient malade pendant la journée scolaire ou qui reçoit un diagnostic de COVID-19**

Le ministère de l'Éducation annonçait le 26 août dernier un protocole qui devra être suivi si une personne devient malade pendant la journée scolaire ou si une personne reçoit un diagnostic de la COVID-19.

Le CSPNE devra respecter ce protocole dans ses écoles et ses bureaux administratifs. Nous nous assurons de revoir le guide préparé par le Ministère. Nous serons en mesure de vous

partager le document pendant la semaine du 31 août 2020 avec les informations importantes qui s'appliquent à la réalité du CSPNE.

## **B. Modèles de prestation pour l'enseignement des élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année**

En septembre, tous les élèves de l'élémentaire et du secondaire du CSPNE peuvent retourner à l'école selon un mode de fonctionnement ordinaire, soit à cinq (5) jours par semaine tout en respectant les mesures de santé et sécurité accrues en place. Les parents ont rempli un sondage pour signaler leur préférence, soit la présence en salle de classe ou sa participation à l'apprentissage à distance.

### **Éducation de l'enfance en difficulté**

La direction d'école doit envisager une planification supplémentaire et un retour progressif des élèves ayant des besoins spéciaux afin de leur fournir le soutien nécessaire et une transition harmonieuse à l'école. La direction d'école doit prévoir les adaptations nécessaires à ces élèves pour lesquels des emplois du temps adaptés ou l'apprentissage à distance (si tel est le choix du parent) peuvent présenter un défi compte tenu de leurs besoins. Un plan de sécurité doit être élaboré pour chaque élève à la santé fragile selon les mesures de sécurité décrites ci-haut et prévoir une formation plus pointue au personnel affecté à ces élèves.

### **Modèles de prestation**

Les deux scénarios décrits en détails ci-dessous respectent les directives émises par le ministère de l'Éducation le 30 juillet 2020 ainsi que la [Note Politique/Programmes](#) n° 164 – Exigences relatives à l'apprentissage à distance publiée par le Ministère le 13 août 2020.

Modèle 1 – Apprentissage à distance	Modèle 2 – Retour en classe avec mesures de santé et sécurité
-------------------------------------	---

### **Modèle 1 : Apprentissage à distance - M à 12<sup>e</sup> année**

Le Conseil planifie ce modèle d'apprentissage en ligne pour tout élève qui décide, selon le choix de l'élève ou du parent/tuteur, de ne pas revenir en personne à l'école en septembre 2020 pour diverses raisons. Le Conseil mettra en place ce modèle pour tous les élèves afin d'assurer la continuité d'un programme éducatif de haute qualité advenant la fermeture des écoles par le ministère de l'Éducation à l'avenir.

Le CSPNE a fait les achats nécessaires afin de remettre un outil technologique à chaque élève dès la rentrée scolaire – que ce soit en classe ou à la maison. La direction d'école assurera la distribution de ces outils aux élèves.

## Modèle de l'apprentissage en ligne selon la NPP n° 164 du ministère de l'Éducation

Le Ministère définit les termes « apprentissage à distance », « apprentissage synchrone » et « apprentissage asynchrone » comme suit :

### *Apprentissage à distance :*

Apprentissage dans lequel les cours sont donnés à distance et les élèves et le personnel enseignant ne sont pas dans une salle de classe conventionnelle. Les cours comprennent du temps d'enseignement synchrone (en temps réel), du temps asynchrone (temps d'appui fourni par le titulaire pour répondre aux questions), le partage de documents et ressources ainsi que des communications continues, soit par courriel ou appels téléphoniques.

### *Apprentissage synchrone :*

Apprentissage qui se déroule en temps réel qui implique l'utilisation de textes, de vidéos ou de la communication vocale d'une manière qui permet au personnel enseignant et à d'autres membres de l'équipe de l'école ou du conseil scolaire d'enseigner aux élèves et d'établir avec eux un contact en temps réel.

### *Apprentissage asynchrone :*

Apprentissage qui n'est pas offert en temps réel qui permet à l'élève de regarder des leçons sur vidéo préenregistrées, à accomplir des tâches individuelles ou à participer à des groupes de discussion en ligne.

### *Exigences du Ministère*

- 300 minutes d'occasions d'apprentissage par jour;
  - combinaison d'activités d'apprentissage synchrone et asynchrone ;
  - occasions d'enseignement dirigé, d'apprentissage en grand et en petit groupe, de suivis synchrones et du travail autonome asynchrone;
  - fondés sur le curriculum complet de l'Ontario;
- l'apprentissage synchrone doit :
  - être offert à chaque jour à des petits ou grands groupes d'élèves;
  - comprendre des périodes durant lesquelles les élèves travaillent de façon autonome ou en petits groupes, étant engagés dans une classe virtuelle avec une enseignante ou un enseignant qui supervise leur apprentissage et répond aux questions;
- autres rencontres entre le personnel enseignant et les élèves permettent de répondre à des besoins d'apprentissage spécifiques de l'élève
- un membre du personnel enseignant doit être à la disposition des élèves à tout moment selon l'horaire de l'école établi, comme si elle ou il était dans une salle de classe;

Le personnel scolaire doit respecter le nombre de minutes d'apprentissage synchrone suivant :

<b>Année d'études</b>	<b>Exigence relative à la période minimale à consacrer chaque jour à l'apprentissage synchrone *</b>
Maternelle et Jardin d'enfants	180 minutes
1 <sup>re</sup> à 3 <sup>e</sup> année	225 minutes
4 <sup>e</sup> à 8 <sup>e</sup> année	225 minutes
9 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année	La durée la plus élevée : 60 minutes pour chaque période de cours de 75 minutes** ou 225 minutes par jour pour un horaire de cours complet

\* En plus de la période d'apprentissage asynchrone.

- Les périodes d'apprentissage synchrone indiquées dans le tableau précédent peuvent être divisées en périodes plus courtes durant la journée d'école :
  - p. ex., un enfant de la maternelle et du jardin d'enfants pourrait participer à un exercice de présentation de 10 minutes avec sa classe entière en début de journée, ainsi qu'à une combinaison de sessions pour la classe entière ou en petits groupes à différents moments de la journée, de même qu'à un exercice de clôture de 10 minutes en fin de journée avec la classe entière.

### **Modèle 1 - Apprentissage à distance au CSPNE**

Le CSPNE veille à la mise en œuvre et le monitoring de tous les éléments liés à ce modèle d'apprentissage en ligne selon les modalités décrites ci-dessus.

#### **Élémentaire – Élèves de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année**

Le Conseil a mis en place les éléments suivants pour être en mesure d'actualiser ce modèle à l'élémentaire :

- 1) assigner une personne à la direction de l'école virtuelle;
- 2) assigner le personnel enseignant et le personnel en appui aux classes virtuelles;
- 3) offrir un appui en virtuel aux élèves ayant démontré un besoin en matière santé mentale;
- 4) assigner un outil technologique à chaque élève;
- 5) maintenir ouvert le système de billet en ligne permettant aux élèves et parents/tuteurs de signaler un problème technologique rencontré à la maison.

#### **Responsabilités :**

- 1) *Direction de l'école virtuelle :*
  - assumer la responsabilité de l'école virtuelle au même titre qu'une direction d'école;
  - être le point de contact pour les parents/tuteurs des élèves qui poursuivent leur apprentissage à la maison;
  - communiquer l'organisation des classes, le nom du personnel enseignant et personnel de soutien de chaque classe virtuelle et l'horaire de chaque classe aux parents/tuteurs;
  - mettre en place le processus à suivre pour rapporter l'assiduité quotidienne des élèves;



- assurer la communication avec les parents/tuteurs;
- prévoir les ressources et voir à l'accompagnement nécessaire pour répondre aux divers besoins en matière d'apprentissage des élèves;
- fournir des ressources aux parents/tuteurs :
  - élémentaire : [Guide à l'intention des parents à l'élémentaire](#)
  - secondaire : [Guide à l'intention des parents au secondaire](#)

## 2) *Personnel enseignant des classes virtuelles*

Le personnel enseignant doit favoriser l'enseignement à distance en mode synchrone et utiliser le mode asynchrone pour appuyer le mode synchrone et aura donc à :

- remettre son horaire à la direction de l'école virtuelle;
- élaborer une planification long terme et journalière basée sur les apprentissages essentiels dans chaque matière selon l'année d'études (élémentaire);
- respecter les adaptations et modifications inscrites dans le PEI de l'élève;
- demeurer disponible pendant toutes les heures de la journée scolaire pour enseigner ou répondre aux questions des élèves/parents;
- établir un protocole de communication avec chaque élève/parent/tuteur (p. ex., meilleur temps de la journée) pour assurer un suivi plus individualisé avec chaque élève dans sa classe virtuelle, par exemple :
  - encourager l'élève à compléter ses travaux;
  - offrir du temps individuel à l'élève pour l'aider à compléter ses travaux;
  - faire le retour sur l'activité pédagogique ou en faire la correction avec l'élève;
  - offrir des stratégies aux parents sur comment appuyer son enfant à la maison;
- rendre disponible sur une plateforme de collaboration (p. ex., site collaboratif de l'école) toutes les activités pédagogiques, les corrigés et le processus à suivre;
- évaluer les travaux assignés selon la politique de *Faire croître le succès*;
  - offrir de la rétroaction par écrit aux élèves/parents/tuteurs;
- utiliser « Skype » pour les appels aux élèves/parents;
- communiquer avec la direction de l'école virtuelle pour adresser une situation particulière d'un élève;
- communiquer l'assiduité de l'élève à chaque jour selon le processus établi par la direction de l'école virtuelle;
- maintenir un registre de communication avec chaque élève/parent/tuteur qui précise la date, l'heure et l'intention de la communication;
- assigner des travaux aux élèves selon le tableau suivant :

<b>Année d'études</b>	<b>Nombre de minutes des travaux assignés</b>
Maternelle à la 3 <sup>e</sup> année	30 minutes par jour
4 <sup>e</sup> à la 6 <sup>e</sup> année	45 minutes par jour
7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> année	60 minutes par jour

Voici un exemple d'horaire pour l'apprentissage en ligne pour un élève en 4<sup>e</sup> année :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8 h 35 à 9 h	Communication avec les parents selon plan de communication				
9 h à 10 h	Enseignement synchrone <b>Littérature</b>				
10 h 10 à 11 h	Ligne ouverte Skype pour l'appui avec les travaux (asynchrone)				
11 h à 12 h	Enseignement synchrone <b>Mathématiques</b>				
12 h à 12 h 40	<b>Dîner</b>				
12 h 40 à 13 h	Communication avec les parents selon plan de communication				
13 h à 13 h 45	Enseignement synchrone <b>Études sociales</b>	Enseignement synchrone <b>Sciences</b>	Enseignement synchrone <b>Arts</b>	Enseignement synchrone <b>Éducation physique</b>	Enseignement synchrone <b>Anglais (4<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup>) Arts (mat à 3<sup>e</sup>)</b>
13 h 45 à 14 h	Ligne ouverte Skype pour l'appui avec les travaux (asynchrone)				
14 h à 15 h	Enseignement synchrone <b>Littérature</b>	Enseignement synchrone <b>Mathématiques</b>	Enseignement synchrone <b>Littérature</b>	Enseignement synchrone <b>Mathématiques</b>	Enseignement synchrone <b>Littérature</b>

### Secondaire – Élèves de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

Les élèves du secondaire qui ont choisi l'apprentissage à distance pourront se brancher par Skype avec l'enseignante ou l'enseignant de sa classe selon l'horaire de l'école, ou pourront s'inscrire à un cours offert par le Consortium d'apprentissage virtuel de langue française de l'Ontario (CAVLFO). La direction de l'école communiquera avec ces élèves pour finaliser leur horaire.

### Modèle 2 : Retour en classe avec mesures de santé et sécurité

Les mesures de santé et sécurité décrites dans la section précédente de ce guide seront mises en place pour ce modèle.

Les élèves d'une même classe, d'une même année d'études ou d'un même cours peuvent être regroupés dans une cohorte. Les élèves d'une même cohorte resteront ensemble dans une même salle de classe pour la journée avec leur enseignante ou enseignant titulaire ou du cours.

Les élèves peuvent s'attendre à voir des changements dans les heures de récréation, du dîner et de pauses ainsi que pour aller aux salles de toilettes afin de limiter la circulation et pour aider à restreindre le mélange de cohortes. Les élèves pourront également sortir de leur classe pour bénéficier de soutien supplémentaire (p. ex., services en orthophonie, rencontre avec travailleur social) tout en surveillant le nombre de contact entre les élèves.

À compter de septembre, il convient d'aider les élèves à débiter leur prochaine année ou leur prochain cours, en tenant compte de leur absence prolongée de leur salle de classe. Ce soutien doit inclure notamment des évaluations destinées à identifier les points forts et les lacunes des élèves en matière d'apprentissage à des moments clés de l'enseignement, afin de veiller à ce

qu'ils aient acquis des éléments fondamentaux avant de découvrir de nouveaux contenus. L'objectif principal de l'enseignement et de l'évaluation est d'améliorer le niveau de compétence de tous les élèves dans l'ensemble des matières, des cours et des années.

### **Élémentaire : Maternelle à la 8<sup>e</sup> année**

- cinq (5) jours par semaine;
- 300 minutes d'enseignement par jour;
- toutes les matières enseignées selon le curriculum, y compris le programme-cadre révisé en mathématiques;
- tous les élèves restent dans la même cohorte tout au long de la journée, y compris pendant la récréation et le dîner;
- contact direct et indirect entre les élèves est limité à 50;
- test provincial en 3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année ne sera pas administré en 2020-2021.

La direction d'école élémentaire aura à revoir l'horaire des classes afin de minimiser le nombre d'enseignante ou d'enseignant qui enseigne à un même groupe d'élèves et pour réduire le mélange des cohortes pendant la journée.

### **Secondaire : 9<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année**

- cinq (5) jours par semaine;
- cinq (5) heures par jour;
- les élèves d'une même cohorte restent ensemble dans une classe tout le matin;
- les élèves d'une même cohorte restent ensemble dans une classe tout l'après-midi;
- contact direct et indirect entre les élèves est limité à 100.

### **Horaire au secondaire**

Tous les élèves qui se présentent à l'école ainsi que les élèves qui seront branchés à leur enseignante ou enseignant via Skype, suivront l'horaire suivant :

<b>Jour</b>	<b>Matin</b>	<b>Dîner</b>	<b>Après-midi</b>
1	Cours du bloc 1 de l'horaire de l'élève pour 150 minutes	La direction élabore un horaire pour réduire le risque d'échanges entre les cohortes.	Cours du bloc 2 de l'horaire de l'élève pour 150 minutes
2	Cours du bloc 3 de l'horaire de l'élève pour 150 minutes		Cours du bloc 4 de l'horaire de l'élève pour 150 minutes

La direction de l'école régulière aura à revoir l'horaire des cours afin de limiter les cohortes en personne à deux classes au maximum, ou à une même année, en fonction de l'effectif de l'école et des classes.

Considérations pour tous les élèves du secondaire :

- compléter leurs 40 heures de service communautaire pour obtenir leur diplôme en 2020-2021 conformément à la note Politique/Programmes n° 124 et aux politiques du Conseil tout en tenant compte des recommandations du bureau de santé et de la possibilité d'effectuer un service communautaire de façon virtuelle;
- remplir les conditions en matière de compétences linguistiques (TPCL) pour obtenir leur diplôme au cours de l'année scolaire 2020-2021;
- éducation coopérative : recevoir l'approbation de la direction d'école et de la direction de l'éducation selon les recommandations du bureau de santé publique et les exigences en matière de sécurité décrites dans le programme-cadre, pour compléter leur stage d'éducation coopérative en milieu de travail; tout autre stage se poursuit en mode virtuel;
- cours d'éducation physique : activités physiques tiendront compte de la distanciation physique et limiteront l'utilisation de matériel partagé; activités à l'extérieur seront privilégiées;
- cours d'éducation technologique : activités d'apprentissage à moindre risque en classe seront privilégiées et assignation d'une trousse d'outils par élève est recommandée dans la mesure du possible;
- cours de musique : une variété d'options de prestation peut être envisagée pour répondre aux exigences du programme-cadre tout en respectant les mesures de distanciation physique :
  - un enseignement en personne et un enseignement comportant des possibilités de performances créatives à moindre risque (p. ex., enseignement à l'école dans des espaces plus grands et restriction des types d'instruments utilisés en groupe)
  - un enseignement en personne et sans interprétation en direct.

## C. Santé mentale des élèves et du personnel

La santé mentale et le bien-être sont des éléments essentiels du plan pour la réouverture des édifices et des écoles. Tous et chacun d'entre nous vivent différemment la pandémie. La pandémie représente un événement traumatique pour certains et pour d'autres, un retour au travail représente une source d'anxiété importante. Afin d'appuyer un retour sain et sécuritaire pour tous, personnel et élèves, le Conseil veille à ce que :

- la santé mentale et le bien-être sont notre priorité;
- nous dirigeons avec compassion et empathie;
- les édifices scolaires et les écoles soient d'excellents endroits pour promouvoir et protéger la santé mentale des élèves et du personnel;
- nous nous appuyons sur nos fondements en matière de santé mentale pour mettre en place les stratégies nécessaires;
- nous continuons à travailler ensemble pour veiller à la santé mentale et le bien-être de tous.

Les stratégies clés de leadership en santé mentale serviront comme fondement pour déterminer les actions à prendre pour créer un climat scolaire sain et sécuritaire pour tous les élèves et le personnel :

- 1) favoriser une approche échelonnée et se concentrer sur le positif;
- 2) préparer le terrain pour les conditions organisationnelles;
- 3) favoriser la collaboration et la bienveillance empreintes de compassion.

Le Conseil est appelé à adopter une approche progressive en matière de soutien en santé mentale qui s'adressera à tous les élèves et garantira une aide substantielle à ceux qui ont été le plus touchés par l'éclosion de la COVID-19. Le Conseil continuera à collaborer avec les agences de services de santé mentale afin de renforcer les liens et de tirer le meilleur parti des ressources et des mesures de soutien en santé mentale dans l'ensemble du système de soins intégrés.

### Ressources d'information liées à la santé mentale

[Ressources clés de eSantéMentale.ca](https://www.esantementale.ca)

[Le Royal - Comment vous adaptez-vous?](#)

[Association canadienne pour la santé mentale](#)

[Espace mieux-être Canada : Soutien en matière de santé mentale et d'abus de substances](#)

[Établissement.org – Ressources utiles pour obtenir de l'aide avec la santé mentale](#)

### Ressources en lien avec la pandémie

[Commission de la santé mentale du Canada – Ressources COVID-19](#)

[Santé psychologique, peurs et angoisses durant une période anxiogène telle que la pandémie](#)

[COVID-19 – Ressources pour vos besoins de base et santé mentale](#)

[Stress, anxiété et déprime associés à la COVID-19](#) (Québec)

[Ressource Santé et bien-être de la fadog](#) (Québec)

[Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais – COVID-19](#) (Québec)

### **Ressources d'aide pour les élèves et les familles**

[Jeunesse J'écoute](#)

[Bell pour la cause](#)

[Ligne Parents](#)

[Service à la famille et à l'enfance du Nord-est de l'Ontario](#)

[Bounce back Ontario](#)

[Mindyourmind](#)

[Être là](#)

### **Sites web utiles pour les élèves de l'élémentaire**

[Comprendre le coronavirus \(Elise Gravel\)](#) - Bande dessinée expliquant ce qu'est le coronavirus.

[Coronavirus : informations générales, stress et stratégies](#)

Présentation offrant des renseignements de base sur le coronavirus, ainsi que des stratégies pouvant être utilisées pour la gestion du stress.

[Yo yoga](#) - Activités de relaxation à faire à la maison.

[Cartes de pleine conscience](#)

Cet outil comprend 9 cartes de pleine conscience. Chaque carte propose une stratégie basée sur le souffle et la pleine conscience.

[La roue des émotions](#) – outil pour aider les enfants à nommer et comprendre leurs émotions.

### **Sites web utiles pour les élèves du secondaire**

[Unicef pour chaque enfant](#)

Encourage les adolescents à prendre soin de leur santé mentale pendant la pandémie.

[Retrouver son entrain](#)

Programme gratuit de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, leur stress et leurs inquiétudes; téléphone ou en ligne.

[Mieux communiquer en période de confinement](#)

Il peut devenir difficile de bien s'entendre et de bien communiquer en ce moment particulier.

Voici une image explicative de comment communiquer ses besoins de la bonne façon sans mal entendu, ni conflit.

[Headspace](#)

Une application pour faire de la méditation. On y trouve des centaines de séances thématiques sur des sujets très variés comme le stress, le sommeil, la concentration et l'anxiété.

[Bien gérer son stress](#)

On nous dit souvent de ne pas se stresser avec les choses qu'on ne peut pas contrôler. Voici une image explicative qui démontre bien cela. Il est important de lâcher prise sur les choses dont nous n'avons pas le contrôle en ce temps de crise.

## D. Symptômes de la COVID-19

Les symptômes peuvent être légers (fièvre, toux, écoulements nasaux et maux de gorge) ou graves (essoufflements et difficultés respiratoires). Beaucoup de personnes présenteront seulement des symptômes légers, mais certains groupes de personnes semblent être plus vulnérables à la COVID-19. Ces personnes plus à risque manifestent habituellement des symptômes de conditions plus graves, même mortelles, comme la pneumonie, le syndrome respiratoire aigu sévère et l'insuffisance rénale. Les groupes plus à risque comprennent les personnes suivantes :

- âgées de 60 ans et plus;
- vivant avec une maladie chronique (p. ex., diabète, problèmes cardiaques, rénaux ou pulmonaires chroniques);
- ayant un système immunitaire affaibli (p. ex., cancer).

L'apparition des symptômes de la COVID-19 ou d'autres coronavirus peut survenir jusqu'à 14 jours après une exposition au virus.

### Comment puis-je réduire mon risque d'infection à la COVID-19?

Une bonne hygiène des mains offre une protection considérable contre les maladies respiratoires virales, comme la COVID-19.

Les mesures de prévention habituelles sont encouragées, notamment le lavage régulier des mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Il est important de bien se sécher les mains. Il est particulièrement important de vous laver les mains :

- après avoir toussé ou éternué;
- lorsque vous prenez soin d'une personne malade;
- avant, pendant et après la préparation des aliments;
- avant de manger;
- après avoir utilisé les toilettes;
- quand les mains sont visiblement sales.

Également, couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, ou encore toussiez ou éternuez dans votre manche. Jetez les mouchoirs usés à la poubelle et lavez-vous immédiatement les mains, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Évitez tout contact étroit (moins de deux mètres [six pieds]) avec toute personne présentant des symptômes de maladie respiratoire, comme la toux ou les éternuements. Les enfants et les adolescents ne doivent pas partager leurs aliments ou leurs boissons (p. ex., des gobelets et des

bouteilles d'eau), leurs instruments de musique ou tout objet qui a été en contact avec la bouche ou les mains d'une personne.

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.

Ressources

[COVID-19 - Document de référence sur les symptômes](#) – ministère de la Santé (Ontario)

27 août 2020