

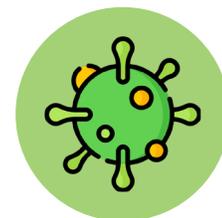
QU'EST-CE QUE LE CORONAVIRUS?



Tout le monde à CHEO (docteurs, infirmières et infirmiers, autres membres du personnel) veut assurer ta sécurité. Voici ce que tu dois savoir sur le coronavirus.

Qu'est-ce que c'est?

- Le coronavirus est un nouveau virus sur lequel nous sommes toujours en train d'apprendre beaucoup de choses.
- On l'appelle parfois aussi covid-19.
- Les docteurs disent qu'ils ressemblent à un rhume ou à la grippe.
- Certaines personnes peuvent tousser, faire de la fièvre ou avoir de la difficulté à respirer.
- La plupart des gens qui attrapent ce virus restent chez eux, se reposent et vont ensuite mieux.
- Si quelqu'un a besoin de plus d'aide, il ou elle peut aller à l'hôpital.



Est-ce que je peux l'attraper?

Tu peux l'attraper mais tu peux faire ta part en te lavant les mains et en restant à la maison avec ta famille.



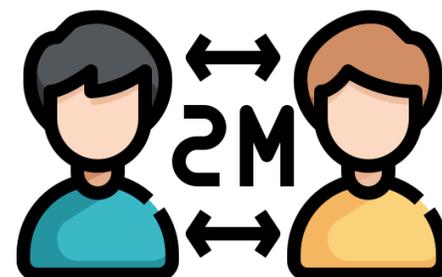
Comment est-ce que je peux aider?

- Reste à la maison (consulte la liste de choses amusantes que tu peux faire pendant que tu es chez toi).
- Lave-toi souvent les mains, surtout avant de manger ou après être sorti(e) de la maison.
- Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes (ou le temps qu'il faut pour dire l'alphabet)
- Tiens-toi suffisamment loin des gens qui ne vivent pas avec toi.
- Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir ou votre bras, non avec votre main.



Qu'est-ce que la distanciation physique?

- La distanciation physique, c'est le fait de laisser assez d'espace entre toi et les gens qui ne vivent pas chez toi pour que les microbes ne se propagent pas.



- Tu peux maintenir la distanciation physique en restant à deux mètres ou quatre grands pas des autres.

Rester connecté(e) avec tes amis et ta famille

- Demande à ton parent la permission de te connecter par vidéo avec tes amis et ta famille.
- Envoie une accolade virtuelle à tes proches! Dessine la trace de ta main/de tes bras et décore-la/les! Prends une photo et envoie-la. Demande-leur en une en retour!
- Imagine qu'il y a un fil invisible entre toi et ton ami ou ta famille. Dessine le fil qui te relie à la personne qui t'est chère. Prends une photo et envoie-la lui.
- Invite la personne que tu aimes ou ton ami(e) à un party de danse virtuel. Connecte-toi par vidéo et dansez donc!
- Écris les cinq premières raisons pour lesquelles ta famille et tes amis te manquent et partage-les avec eux.



Ce que tu peux faire jusqu'au retour à la normale

- garde un horaire régulier
- dors suffisamment
- mange bien
- fais preuve de créativité; écris une bande dessinée, une histoire
- dis une blague. « quel est le comble pour un escargot ? C'est de ne plus savoir où est sa maison. »
- dis comment tu te sens à un adulte
- passe du temps dehors mais reste loin des autres
- fais de l'artisanat ou du bricolage
- lis un livre
- aide aux tâches ménagères
- demande d'essayer une nouvelle recette avec ta famille



Souviens-toi

- Beaucoup de gens travaillent fort pour te protéger toi et ta famille, et pour gérer le virus
- On peut faire beaucoup de choses pour se protéger contre le virus
- Tout ça s'améliorera quand plus de gens se remettront du virus
- La vie finira par revenir à la normale

