



9 avril 2021

Chers parents et tuteurs,

Avec la semaine de relâche et le temps plus chaud à venir, nous voulions profiter de l'occasion pour communiquer avec vous et partager quelques conseils et rappels importants pour vous aider à continuer à assurer votre sécurité ainsi que celle votre famille et de notre communauté.

Alors que nous nous dirigeons vers la semaine de relâche, il est important de se rappeler que cette pause sera différente de beaucoup d'autres que nous avons eues auparavant. Avec la décision provinciale de rester à la maison maintenant en place et le risque de contracter la COVID-19 toujours imminent, il est de la plus haute importance que nous prenions les mesures nécessaires pour nous protéger et protéger les autres contre la COVID-19.

L'un des moyens les plus efficaces d'y parvenir est de continuer à **limiter les contacts étroits aux seuls membres de votre foyer**. Nous vous encourageons à profiter du beau temps en famille ou à la maison, mais nous ne pouvons pas nous réunir ou socialiser avec d'autres foyers.

Passer du temps à l'extérieur peut favoriser le bien-être mental et physique et fournir une meilleure circulation de l'air qui aide à réduire le risque de transmission de la COVID-19, en plus des autres mesures de santé publique. Nous savons que les parents, les tuteurs et les enfants de notre communauté ont trouvé des moyens infinis de rester occupés à l'extérieur tout en restant en sécurité, et nous vous encourageons à continuer à vous aventurer à l'extérieur avec les membres de votre foyer. Les ballades à vélo et les randonnées pédestres sont de merveilleuses activités sécuritaires à pratiquer avec les membres de votre foyer. N'oubliez pas de toujours rester à distance des autres foyers et de porter un masque si une distance de deux mètres n'est pas possible (comme sur un terrain de jeux) et lorsque vous attendez d'utiliser les installations de loisirs de plein air (par exemple, des terrains de tennis ou de basketball, etc.). Veuillez visiter la page [Être Social Avisé](#) pour plus d'informations sur les activités sécuritaires pendant la pandémie de la COVID-19.

Nous serons peut-être tentés de baisser la garde à mesure que le temps se réchauffe, mais nous devons nous rappeler que la COVID-19 ne prend pas de vacances d'été. Le risque est actuellement élevé dans notre communauté et est toujours présent, même avec un temps magnifique. Comme toujours, si vous ou un membre de votre foyer commencez à présenter un [symptôme de la COVID-19](#), remplissez l'outil de dépistage (pour [adulte](#) ou [enfant](#)) pour vous aider à décider si un test est nécessaire.

Avec l'ordonnance provinciale de rester à la maison en vigueur, toutes les personnes doivent rester à la maison, sauf à des fins essentielles, comme aller à l'épicerie ou à la pharmacie, accéder aux services de santé (y compris se faire vacciner), faire de



l'exercice en plein air, aller à l'école ou pour des travaux qui ne peuvent être effectués à distance.

Cela peut sembler être un pas en arrière, nous décourager et nous fatiguer, mais nous devons nous rappeler que nous sommes maintenant dans la dernière ligne droite! Avec la vaccination qui va bon train et des résultats préliminaires prometteurs pour la vaccination des jeunes, si nous restons forts dans notre lutte contre la COVID-19, nous pouvons être rassurés qu'il y a de meilleurs jours à venir.

Merci pour les nombreux sacrifices et ajustements que vous avez faits pour vous protéger et vous protéger les uns les autres. N'oubliez pas que chaque action que nous entreprenons maintenant contribuera à une année scolaire plus saine et une communauté en meilleure santé pour le reste de l'année 2021. Gardez le cap, restez vigileant face à la COVID-19 et demeurez en sécurité.

Veillez accepter l'expression de ma profonde gratitude,

Dr Vera Etches,

Médecin chef en santé publique

Santé Publique Ottawa