**Texte pour enregistrement audio**

**Diapo 1 : En cette rentrée scolaire, il se peut que vous ayez des questions, des inquiétudes ou des craintes sur le fait d’aller à l’école pendant la pandémie de COVID-19. Le médecin hygiéniste en chef du Yukon, le DrBrendan Hanley, recommande six pratiques qui nous aideront à nous protéger si nous les appliquons en tout temps. Cette présentation portera sur les pratiques suivantes pour rester en santé et en sécurité à l’école comme à la maison :**

* **respecter la distance physique;**
* **se laver les mains;**
* **rester à la maison si l’on est malade.**

**Diapo 2 : La distanciation sociale ou physique, qu’est-ce que c’est et qu’est-ce que ça implique? La distanciation sociale est une stratégie servant à réduire la propagation des germes d’une personne à l’autre. La distance que nous devons maintenir en tout temps entre nous, sauf avec les personnes qui vivent avec nous, est d’au moins un caribou (soit 2 mètres ou 6 pieds).**

**Diapo 3 : La distance physique sécuritaire (au moins un caribou, huit pains au levain, quatre corbeaux ou deux huskys) doit être respectée partout à l’école. Que vous soyez en classe, à la cafétéria ou à l’extérieur avec des amis, vos interactions seront légèrement différentes cette année. L’objectif est de tous nous protéger. Même si vous ne croyez pas courir un énorme risque, il faut penser aux personnes vulnérables de notre communauté et respecter la distance recommandée.**

**Diapo 4 : Par contre, les contacts sociaux sont aussi importants pour la santé qu’ils l’étaient auparavant. Au lieu de serrer nos amis dans nos bras, nous pouvons leur sourire, les saluer de la main, lever le pouce en air, hocher la tête ou lever le pouce. Se rapprocher sans enfreindre les règles de distanciation physique, c’est possible!**

**Diapo 5 : Le partage est un excellent moyen de démontrer que nous nous soucions des autres. Il y a plusieurs choses que l’on peut échanger sans danger : un sourire, des textos, des conversations téléphoniques, des lettres ou des photos. On peut aussi partager des activités, par exemple faire du vélo ensemble, mais il faut respecter la distance d’un caribou. En revanche, il y a des choses qu’il ne faut pas partager ou faire ensemble : téléphones, contacts physiques, nourriture, bouteilles d’eau, promenades en voiture, etc. En fait, il ne faut rien partager que l’on a touché, parce que c’est ainsi que les germes se propagent.**

**Diapo 6 : Il est essentiel de se laver les mains pour se protéger de la COVID-19. Il faut les laver à l’eau et au savon plusieurs fois par jour (surtout en entrant dans un bâtiment, avant et après avoir mangé, et après avoir utilisé les toilettes). Pour que le lavage des mains soit efficace, il est important de les frictionner en entier, y compris entre les doigts, pendant au moins 20 secondes. Mal lavées, vos mains restent porteuses de germes. Chantez dans votre tête votre chanson ou votre refrain préféré au lieu du traditionnel « Bonne fête » ou de l’alphabet, qui finissent par lasser!**

**Personnellement, j’aime bien chanter trois fois le refrain de « We Will Rock You » de Queen, sauf qu’au lieu de dire *rock you*, je dis *wash you*!**

**Diapo 7 : Il n’est pas obligatoire de porter un masque dans les écoles du Yukon, mais vous le pouvez si vous le souhaitez. Les bonnes raisons d’en porter un ne manquent pas. Certains le portent pour protéger les membres vulnérables de leur famille. D’autres se sentent plus en sécurité avec un masque. Qu’on choisisse d’en porter un ou non, il est important de respecter la décision des autres.**

**Diapo 8 : Si vous vous sentez malade, restez à la maison. Même si vous avez seulement le nez qui coule, il est important de rester chez soi jusqu’à ce que les symptômes aient disparu. Vos enseignants vous aideront à poursuivre votre apprentissage à la maison pendant ce temps. Si vous faites de la fièvre, si vous toussez ou si, simplement, vous ne vous sentez pas bien pendant que vous êtes à l’école, dites-le à un enseignant ou à un adulte de confiance et demandez-lui ce qu’il faut faire.**

**Diapo 9 : Il est normal de se sentir triste ou anxieux en cette période stressante. Sachez que nous réagissons tous différemment au stress. Soyons bienveillants les uns envers les autres.Il existe des ressources pour vous aider à mieux aller et à prendre soin de vos proches. Parlez-en à un enseignant, qui pourra vous indiquer où trouver du soutien.**

**Diapo 10 : Que pouvons-nous faire pour nous protéger en cette période de bouleversement, mais aussi pour protéger les membres de notre école et de notre communauté? En respectant les lignes directrices du médecin hygiéniste en chef du Yukon, nous risquons moins d’attraper la COVID et nous sommes mieux placés pour rester en sécurité, apprendre et garder le contact avec nos amis et notre famille.**