



Destinataire : Aux parents et aux élèves de la Commission scolaire de la Moyenne-Côte-Nord
Expéditeur : Mario Cyr, directeur général
Date : 25 mars 2020
Objets : **Rappels concernant la distanciation sociale**
Suggestions d'activités pour les élèves et les parents

Le gouvernement demande aux citoyens de mettre en pratique les mesures de distanciation sociale afin de limiter la propagation du virus. Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant **vraiment un effort** pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que la distanciation sociale est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. En faisant preuve de patience et de coopération, nous arriverons à réaliser cet objectif.

Pratiquer la distanciation sociale, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- Éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements intérieurs et extérieurs;
- Éviter les salutations d'usage, comme les poignées de mains;
- Limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (aînés, personnes en mauvaise santé, etc.);
- Maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ deux mètres) avec les autres.

Voici comment vous pouvez pratiquer la distanciation sociale :

- Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade;
- Restez à la maison autant que vous le pouvez, y compris pour les repas et les loisirs;
- Faites votre magasinage en dehors des heures de pointe;
- Organisez des séances de jeu virtuelles pour vos enfants;
- Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille;
- Pratiquez une activité physique à la maison ou à l'extérieur;
- Travaillez de la maison.

Chaque personne est invitée à limiter au maximum la durée de ses présences dans les lieux publics. Si une personne se rend dans un lieu public, elle est invitée à respecter les consignes sanitaires habituelles. Les visites dans les hôpitaux, les CHSLD, les ressources intermédiaires, les ressources de type familial ainsi que les résidences privées pour aînés sont interdites jusqu'à nouvel ordre.

Nous profitons de l'occasion pour vous informer que des suggestions d'activités éducatives et diverses ressources ont été mises en ligne sur notre site Internet au www.csmcn.qc.ca sous la section « Informations aux parents ». À noter que ce ne sont que des suggestions. La réalisation des activités proposées demeure optionnelle. De plus, notez qu'à compter du 30 mars, le ministère de l'Éducation prévoit donner accès progressivement, aux parents et aux élèves du préscolaire, du primaire et du secondaire à des vidéos pédagogiques diffusées à la télévision publique, à une trousse en ligne de ressources. Des activités pédagogiques optionnelles devraient être disponibles à partir du 6 avril. Nous vous transmettrons ces informations dès qu'elles seront disponibles.