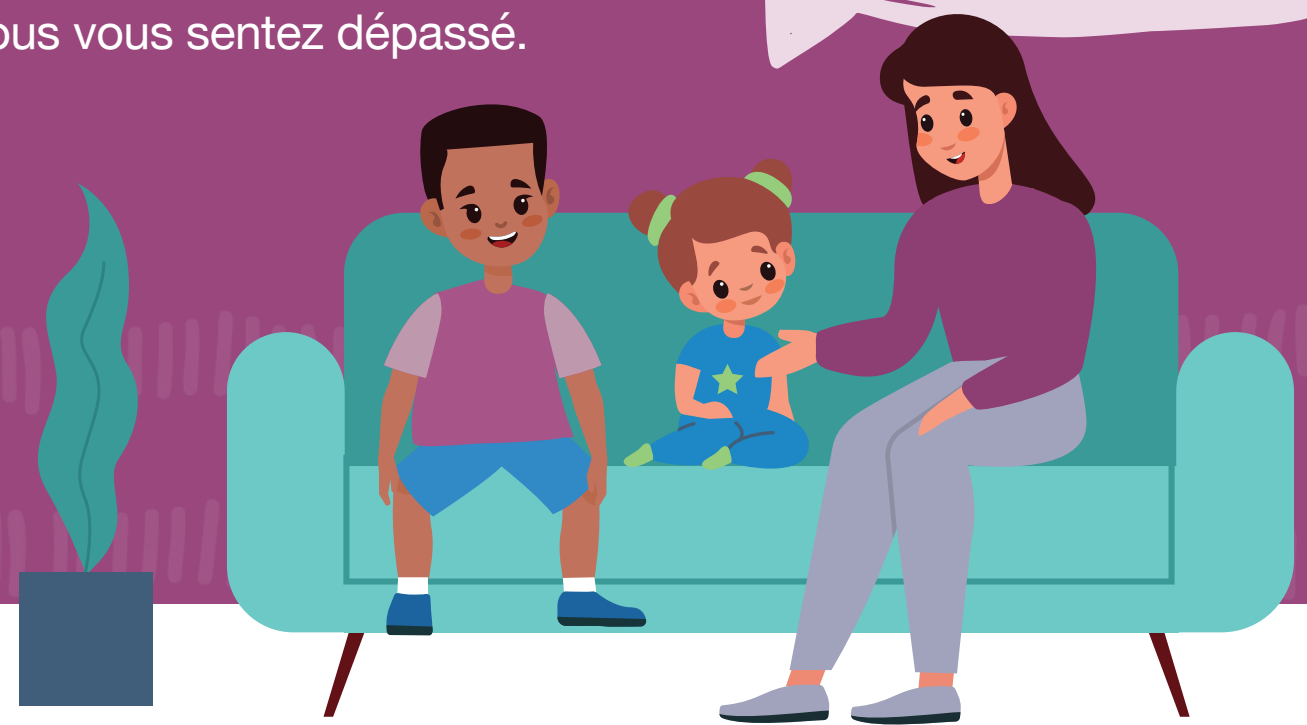


Ce qu'il faut garder à l'esprit en tant que parent pendant la COVID-19

Vous et vos enfants pouvez vous sentir inquiets, effrayés, en colère ou tristes pendant l'épidémie de COVID-19, et c'est normal. Parlez à un ami ou à un membre de la famille si vous vous sentez dépassé.

Parlez et écoutez vos enfants pour comprendre ce qu'ils ressentent et les aider à comprendre la situation.



1. Prenez soin de vous

2. Prenez soin de vos enfants

3. Restez en bonne santé

4. Gardez votre famille unie

5. Maintenez les routines familiales, dans la mesure du possible

6. Restez informé et demandez de l'aide en cas de besoin.



Si vous ou l'un de vos enfants tombez malade, essayez de garder votre famille unie. Si possible, isolez-vous à la maison, dans une pièce séparée.

Les enfants seront toujours mieux protégés dans un cadre familial. Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour garder vos enfants avec vous chaque fois que vous pouvez le faire en toute sécurité.



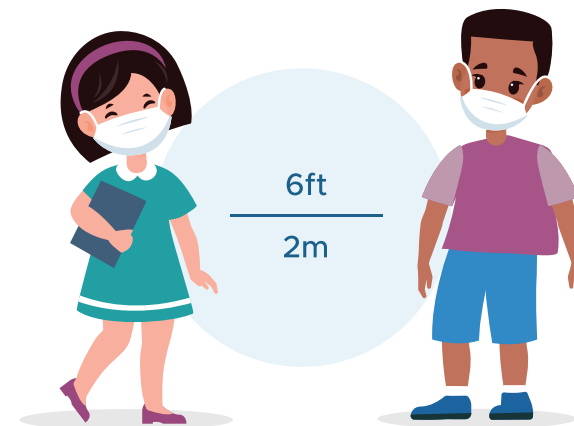
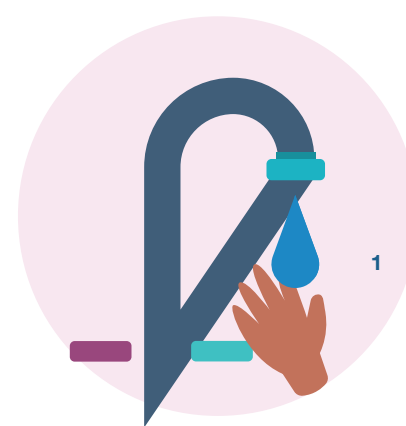
Si vous devez être admis dans un établissement de santé, vous devez vous assurer que vos enfants seront pris en charge par un membre de la famille ou un voisin.

Si votre enfant doit être admis dans un établissement de santé, demandez à être admis avec lui et organisez une prise en charge alternative pour les autres enfants.



La COVID-19 se propage par des gouttelettes contenant le virus.

Celles-ci peuvent se déplacer entre des personnes en contact étroit, et elles entrent généralement par le nez, la bouche ou les yeux.



Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Dans les lieux très fréquentés ou bondés, portez un masque ou une protection sur le nez et la bouche et tenez-vous à une bonne distance des autres personnes pour aider à arrêter la propagation de la COVID-19.

L'information, c'est le pouvoir

Assurez-vous de connaître les services de santé locaux disponibles et les autres formes de soutien, comme les lignes d'assistance téléphonique pour enfants, si vous ou vos enfants avez besoin d'aide. Tenez-vous au courant des changements concernant les ressources disponibles dans votre communauté, comme les heures d'ouverture des espaces communautaires et les changements dans les services et distributions programmés.