



Actuellement, la société québécoise est mise à rude épreuve par le coronavirus, savais-tu que face à cet ennemi, tu as plus de pouvoir que tu penses?

# FACE AU CORONAVIRUS, tu as plus de pouvoir que tu penses!

## À l'école, c'est simple.

- ▷ Respecte les consignes de l'école.

## À la maison, ce n'est pas plus compliqué!

- ▷ Pour réduire les contacts à risque, conviens avec tes parents de stratégies pour rester en contact avec tes amis.
- ▷ Si tu vois tes amis, il faut le faire en respectant la distance de deux mètres et en évitant les rassemblements.
- ▷ Identifie des moyens pour évacuer ton stress et garder l'équilibre : bouge, mange bien et dors suffisamment!

## Ailleurs, ne baisse pas la garde !

Dans tes loisirs et déplacements, tu ne sais jamais qui autour de toi a un problème de santé qui le rend très vulnérable à la COVID-19. Donc, même si tu es avec des amis de ta bulle classe, tu dois respecter les règles qui s'appliquent à la population, dont la distance de **2 mètres** et le port du **couvre-visage**.

Maintenant que tu connais les règles pour protéger les gens autour de toi, serais-tu partant pour propager le message autour de toi ?

## C'est facile :

**Lave tes  
mains**

**Porte ton  
masque**

**Garde tes  
distances**

**Propage le  
message,  
pas le virus**

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 