

Bienvenue à la base secrète des super-héros !



Dans ton milieu de vie, tu fais partie d'une grande équipe : des jeunes comme toi, des alliés adultes, et une mission commune... vivre ensemble comme une grande famille de héros !

Mais attention! Des ennemis invisibles rôdent : la grippe, la COVID-19, la gastro... Ces vilains microbes peuvent se faufiler d'un héros à l'autre sans prévenir!

Ta mission : protéger ta base et tes coéquipiers contre ces ennemis invisibles.

L'HYGIÈNE DES MAINS : TON SUPER POUVOIR CONTRE LES MICROBES

Laver tes mains, c'est un geste simple, mais super efficace.

Tu peux utiliser :

- Du savon et de l'eau;
- Une solution désinfectante.

Frotte bien partout pendant 15 secondes : entre les doigts, les pouces, le dessus et le dessous des mains.

Quand se laver les mains? Mission propreté activée

- En arrivant dans ton milieu de vie
- Avant de manger
- Après être allé aux toilettes, avoir éternué ou t'être mouché
- Après avoir touché des objets que d'autres ont touché
- Quand tes mains sont sales

EMPÊCHE LES BACTÉRIES DE SE MULTIPLIER EN TOUSSANT ET ÉTERNUANT COMME UN PRO

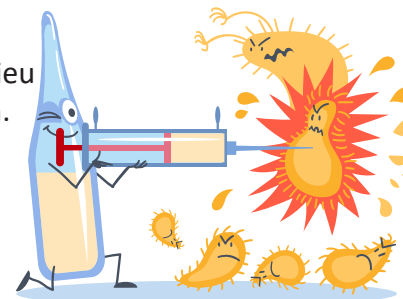
- Utilise un mouchoir pour couvrir ton nez et ta bouche.
- Jette-le à la poubelle.
- Pas de mouchoir? Tousse ou éternue dans ton coude (pas dans tes mains!)
- Lave tes mains après avoir toussé ou éternué.

LA VACCINATION : TON ARMURE INVISIBLE CONTRE LES MICROBES

Comme une super protection, la vaccination t'aide à te défendre et à protéger les autres contre certaines maladies. C'est un peu comme enfiler une armure magique qui bloque les microbes avant qu'ils ne t'atteignent.

Si tu veux te faire vacciner, tu peux en parler avec :

- tes parents, un adulte significatif ou un éducateur;
- l'infirmière de ton milieu de vie ou ton médecin.



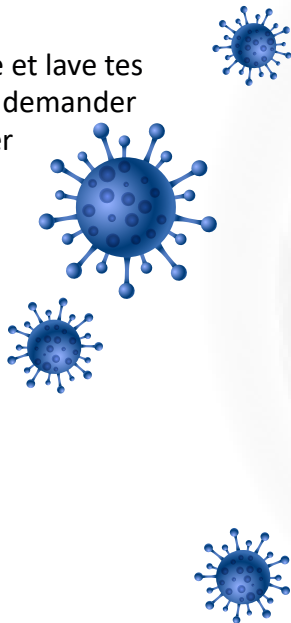
TU NE TE SENS PAS BIEN?

Tu as un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Fièvre
- Vomissements
- Diarrhée
- Nez qui coule
- Toux
- Mal de gorge

Parles-en à un allié adulte tout de suite et lave tes mains souvent! De plus, on pourrait te demander de porter un masque. C'est ton bouclier protecteur.

Merci super-héros de faire ta part chaque jour! En unissant nos pouvoirs, nous devenons plus fort et en meilleure santé!

**EN CAS D'ÉCLOSION DANS TON MILIEU DE VIE**

Suis les consignes de tes alliés adultes. Certaines activités pourraient être modifiées pour quelque temps, mais c'est pour garder tout le monde en sécurité.

