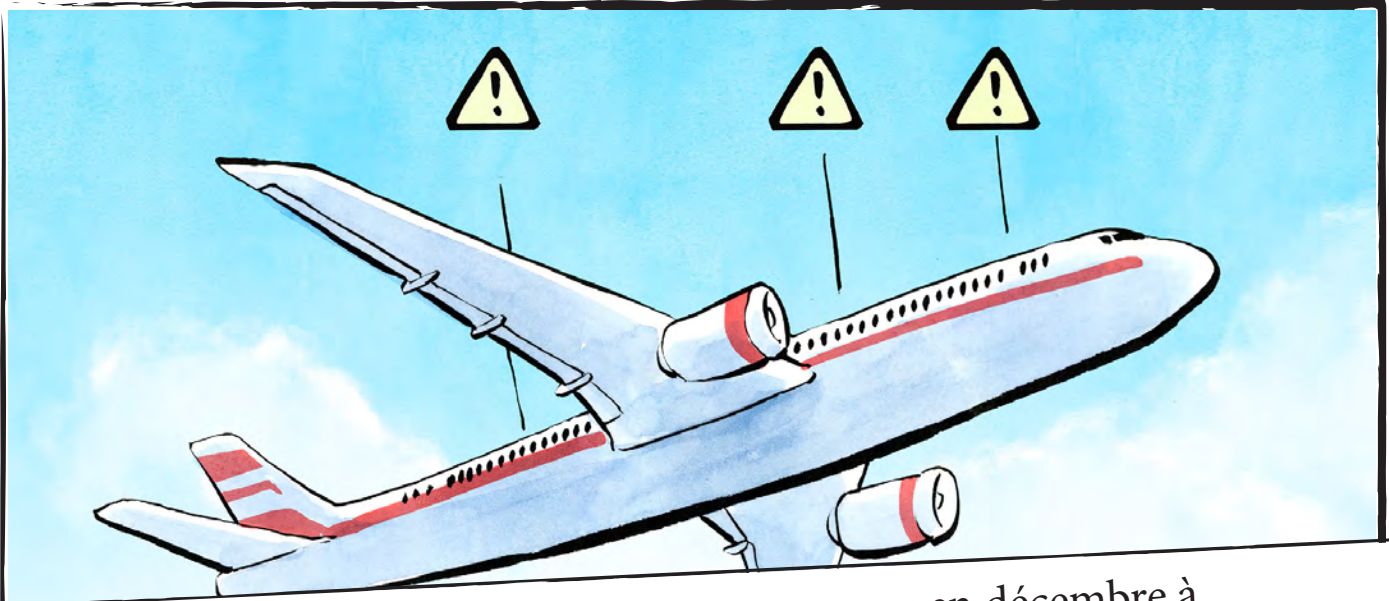


Lorsque la COVID-19 frappe



Le premier cas de COVID-19 est apparu en décembre à Wuhan, en Chine. Le virus s'est propagé rapidement à d'autres pays. Urgence mondiale! Ce n'était qu'une question de temps avant que le virus atteigne le Canada.

Quelques mois plus tôt

Les responsables de la santé publique au Canada ont observé comment les autres pays luttaienent contre ce nouveau virus. Ils ont vu le nombre de cas exploser.

Heureusement, la plupart des cas étaient légers. Mais une personne sur six tombait gravement malade. Les hôpitaux ne pouvaient plus aider toutes les personnes qui étaient très malades. Les docteurs et les infirmières étaient débordés. Les travailleurs de la santé tombaient aussi malades.

Comment pouvait-on éviter que ceci se produise ici au Canada? Comment pouvait-on se préparer au tsunami à venir de cas de COVID-19?

Les représentants de la santé du Canada ont commencé à se préparer pour la **pandémie**. Il était important de passer tôt à l'action.



Une **pandémie** est une maladie qui affecte presque tout le monde dans une zone très vaste.

Ceci a aidé, mais pas assez. Certaines personnes infectées ont glissé entre les mailles. Elles ne savaient peut-être même pas qu'elles étaient malades. Elles ont pu infecter d'autres personnes avant d'avoir elles-mêmes des symptômes.

Il était impossible pour les responsables de la santé publique de retrouver tous ceux qui auraient pu

« Nous espérons le meilleur, en nous préparant au pire », a dit l'un d'entre eux.

La première vague arrive

Les premiers cas canadiens sont survenus chez des gens qui étaient allés à l'extérieur du pays. Ils ont été infectés du virus et l'ont ramené chez eux.

Alors le Canada a fermé ses frontières. Tous ceux qui entraient au pays devaient s'auto-isoler pendant deux semaines. De cette façon, s'ils devenaient malades, ils ne transmettraient pas la maladie à d'autres.

être infectés. Il était impossible de tous les isoler avant qu'ils n'infectent d'autres personnes.

Pendant ce temps, le nombre de cas canadiens de COVID-19 augmentait. D'abord en Colombie-Britannique, puis en Ontario, puis au Québec... et ensuite dans tout le pays. À la fin du mois de mars, on comptait 9 700 cas d'un océan à l'autre.

Ralentir la propagation

Il était temps de prendre des mesures plus fermes. Les responsables de la santé publique ont dit aux gens de se tenir physiquement à distance les uns des autres. De cette façon, le virus ne pourrait pas se répandre aussi facilement. Ils ont ordonné l'arrêt de tout rassemblement. Les centres communautaires, les écoles et les restaurants ont fermés.

On a demandé aux gens de rester chez eux autant que possible. Toute personne présentant des symptômes de la COVID-19 s'est mise en isolement. De même que tous ceux qui auraient pu être exposés. Cela incluait le premier ministre du Canada. Sa femme était revenue d'Angleterre avec la COVID-19. Alors lui et ses enfants se sont isolés. Il travaillait à la maison.

« Chacun de nous peut faire des choix qui aident les gens autour de nous », a dit le premier ministre.

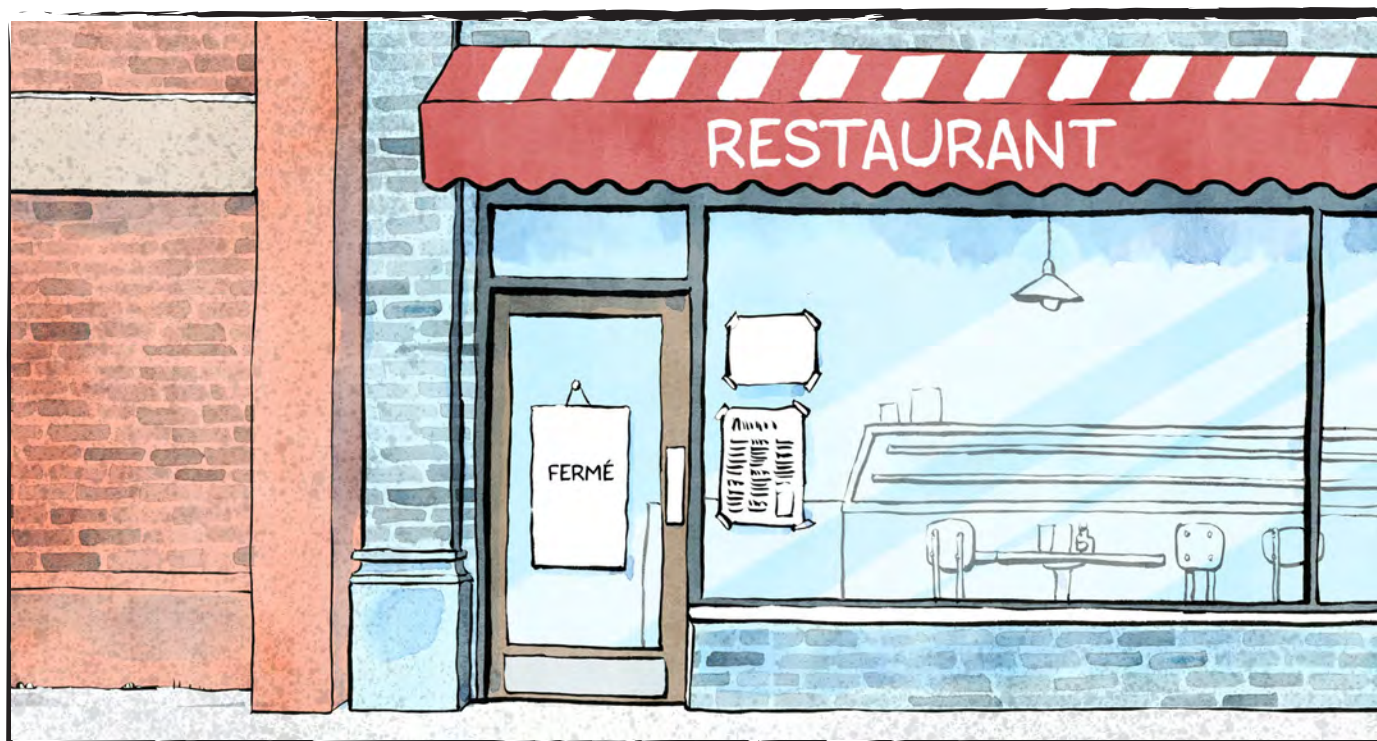
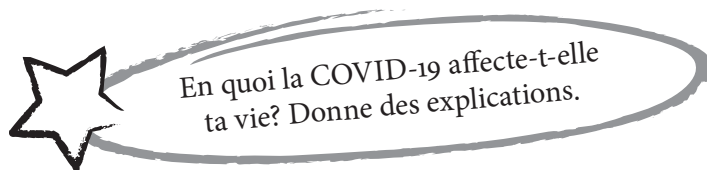
Regarder vers l'avenir

Ces mesures de distanciation physique fonctionneront-elles?

Cela prendra quelques semaines aux Canadiens pour le savoir. Les responsables nous avertissent que le nombre de cas continuera à augmenter pendant un certain temps.

Ceci parce que nous voyons encore des personnes qui étaient infectées avant que les mesures de distanciation sociale soient mises en place et qui sont maintenant testées positives au virus. Mais bientôt, nous devrions commencer à voir moins de cas.

C'est le plan. Les responsables de la santé publique retiennent leur souffle. Ils espèrent que tout ira pour le mieux. Ils se préparent au pire.



Lorsque la COVID-19 frappe



Activités d'après lecture

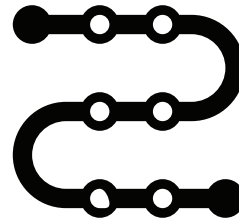
Instructions :

Choisis une des activités suivantes à compléter après avoir lu le reportage.
Utilise les renseignements tirés du reportage pour t'aider à réussir.

Nota : Toutes les URL sont fournies sous forme de liens à <http://lesplan.com/fr/liens>

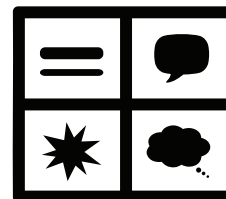
Crée une ligne du temps

- Crée une ligne du temps pour montrer comment la COVID-19 s'est propagée depuis décembre de Wuhan, en Chine, jusqu'au Canada, puis, à l'intérieur du Canada. Inclus un titre pour ta ligne du temps, indique clairement les événements/dates et ajoute une image clé ou un symbole pour représenter chaque événement.
- Visionne une des vidéos suivantes sur la façon de créer une ligne du temps :
<http://www.alloprof.qc.ca/BV/Pages/h1278.aspx> [fais défiler l'écran jusqu'à la vidéo]
<https://www.youtube.com/watch?v=1SfYKoYolJI>
- Tu voudras peut-être essayer un de ces générateurs de lignes du temps suivants :
 - Visme : <https://www.visme.co/fr/frise-chronologique/>
 - Time.Graphics : <https://time.graphics/fr/>
 - Office Timeline : <https://www.officetimeline.com/fr/telecharger>
- Critère** : Une ligne du temps informative est *précise, facile à lire (les indications sont claires, elle possède un titre) et montre comment le virus s'est propagé.*



Fais une bande dessinée

- Crée une courte bande dessinée qui montre comment un personnage que tu crées reste en sécurité et en santé pendant la pandémie de COVID-19 et qui montre comment ton personnage garde espoir envers les choix que prennent les gens pour ralentir la propagation du virus.
- Tu trouveras ici une série de modèles de planches de bandes dessinées que tu peux télécharger : <http://donnayoung.org/art/comics.htm> [le site est en anglais mais les planches ne comportent aucun mot]
- Si tu préfères créer une bande dessinée où tu es la vedette, télécharge Comic Life (gratuit au App Store ou à Google Play); cette application te permet d'utiliser des photos de ta collection de photos pour créer ta bande dessinée :
<https://apps.apple.com/ca/app/comic-life-3/id891378056?l=fr>
- Critères** : Une bande dessinée éducative *inclut des renseignements exacts sur la COVID-19, montre clairement ce que fait le personnage pour rester en sécurité et en santé et montre comment il se sent et ce qu'il pense.*



Comprendre comment la COVID-19 se propage



Êtes-vous coincés chez vous? Eh bien, merci. Merci de prendre la COVID-19 au sérieux. Votre famille comprend que nous devons tous travailler ensemble pour ralentir la propagation de ce virus. En restant chez vous, vous faites votre part!

Un nouveau virus

Avez-vous déjà eu un rhume? Ou une grippe ou la varicelle? Alors, vous savez ce que sont les virus. Ils peuvent nous rendre malades. On essaie de ne pas répandre les microbes autour de soi. On reste chez soi jusqu'à ce qu'on ne soit plus contagieux.

Un virus est trop petit pour qu'on puisse le voir. Il ne peut pas survivre tout seul. Il doit entrer dans un « hôte ». Souvent, cet hôte est un animal. Parfois, c'est un humain.

À l'intérieur de l'hôte, le virus envahit les cellules. Puis, il se réplique jusqu'à ce qu'il ait tué ces cellules.

Mais le corps se défend. Son système immunitaire est conçu pour lutter contre les envahisseurs comme les virus.

Pendant cette bataille, la personne malade peut se sentir mal. Les symptômes de la COVID-19 incluent de la fièvre, une toux et de la fatigue. C'est comme avoir un mauvais rhume ou la grippe.

S'il a un bon système immunitaire, le corps gagne. En général, les enfants ont de bons systèmes immunitaires. Après une ou deux semaines désagréables, vous vous sentirez probablement bien.

L'important est de ne pas infecter les autres pendant qu'on est malade. En effet, certaines personnes peuvent tomber gravement malades et se retrouver à l'hôpital.

Comment il se propage

La COVID-19 est contagieuse. Le virus se propage d'une personne à l'autre.

Ceci se produit lorsqu'une personne malade tousse ou éternue. Des gouttelettes minuscules sont projetées dans l'air. Une personne malade peut aussi toucher une chose, une poignée de porte, par exemple. Lorsqu'une autre personne utilise la poignée de porte et que, plus tard, elle se touche le nez ou la bouche, elle devient infectée.

Mains en l'air!

La meilleure façon d'éviter d'attraper la COVID-19? Se laver les mains avec du savon et de l'eau. Cela tue le virus. Après avoir touché une chose que d'autres ont touchée, il faut se laver les mains. Chaque fois qu'on rentre chez soi, il faut se laver les mains.

Un bon lavage de mains prend au moins 20 secondes. On a le temps de chanter « Joyeux anniversaire » deux fois. Il faut frotter toutes les parties de nos mains – la paume, le dos, entre les doigts, le bout des doigts et le pouce. Le mieux est de se laver les mains avec du savon mais le désinfectant pour les mains marche aussi.

Maintenant que nos mains sont propres, on peut se gratter le nez en toute sécurité!

Gardez vos distances!

L'autre façon de ralentir la propagation du virus? Prendre la « distanciation physique » au sérieux.

Cela signifie de rester à deux mètres de tout le monde. Deux mètres, c'est environ la longueur de deux bras.

C'est plus loin que la distance que parcourent les gouttelettes projetées par une personne qui tousse.

À cette distance, on est à l'abri des autres. Et s'il y a la moindre chance qu'on soit malade, les autres seront à l'abri de nous.

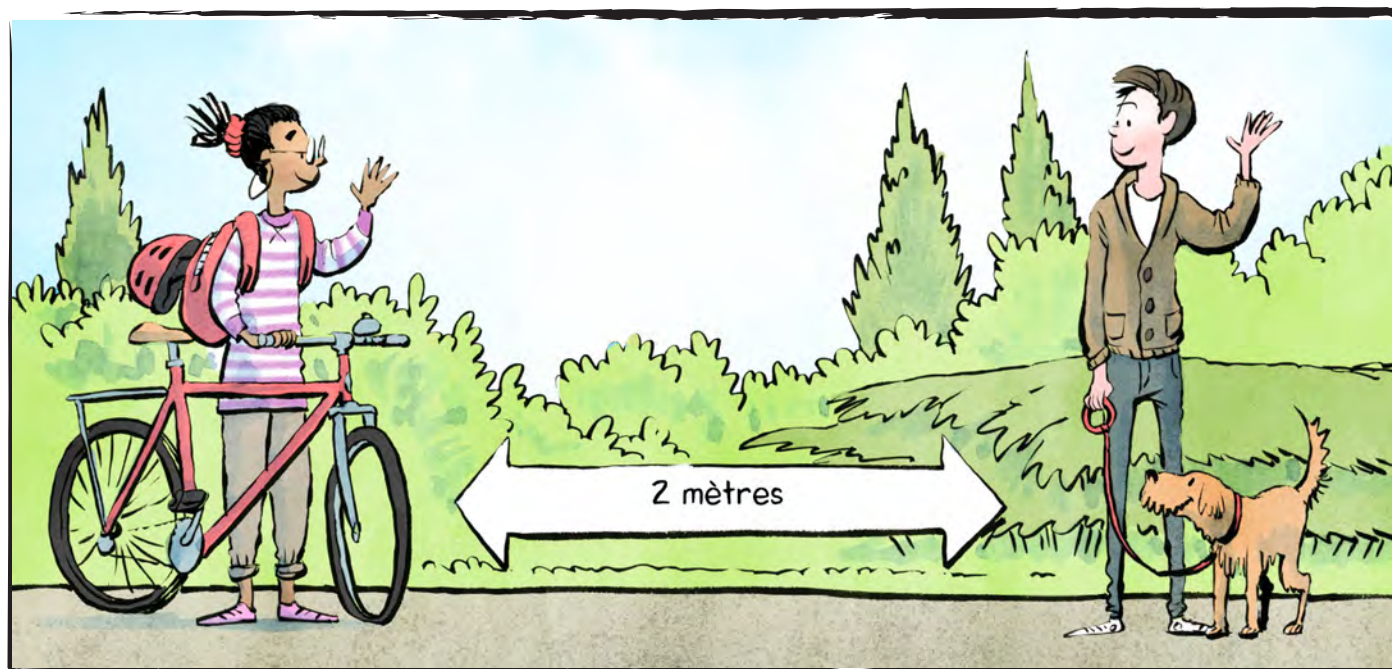
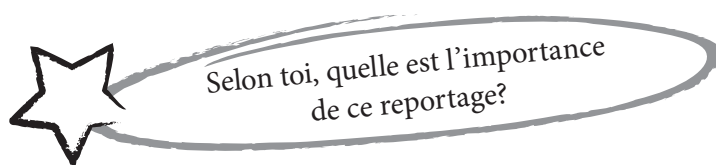
Rester chez soi autant que possible aide aussi à contenir le virus.

Briser la chaîne

Si le confinement vous rend grincheux, rappelez-vous qu'il ne s'agit pas que de vous! Il s'agit de protéger les autres membres de votre communauté. C'est ce qu'il est responsable de faire. Alors, donnez-vous une tape dans le dos.

Cette crise ne durera pas toujours. Mais pour le moment, c'est très important.

« Si nous agissons maintenant, même si cela semble être beaucoup demander, les choses iront mieux demain », dit le premier ministre.



Comprendre comment la COVID-19 se propage

Activités d'après lecture

Instructions :

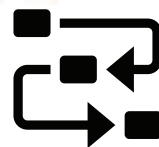
Choisis une des activités suivantes à compléter après avoir lu le reportage.
Utilise les renseignements tirés du reportage pour t'aider à réussir.

Nota : Toutes les URL sont fournies sous forme de liens à <http://lesplan.com/fr/liens>



Crée un diagramme séquentiel ou un folioscope

- Crée un diagramme séquentiel (comme dans l'exemple ci-dessous) pour montrer comment la COVID-19 se propage.

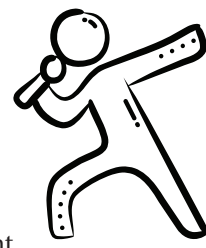


- Tu peux télécharger un diagramme séquentiel gratuit en faisant une recherche d'images. Tu peux aussi en créer un à l'aide de SmartArt dans Microsoft Word ou en insérant un diagramme dans Google Slide.
- Tu voudras peut-être montrer comment le virus se propage en créant un folioscope. WikiHow propose un guide facile à suivre (avec des photos) : <https://fr.wikihow.com/fabriquer-un-folioscope>
- Tu veux en savoir plus sur les virus? Regarde la vidéo « Qu'est-ce qu'un virus? » : <https://www.youtube.com/watch?v=qAMptXbvWoM>
- Critères :** Un diagramme séquentiel efficace *utilise des mots clés / images pour représenter les étapes importantes du processus de transmission, est précis et présente les événements dans le bon ordre.*



Écris une chanson

- Apprends-en davantage sur l'importance de se laver les mains pour prévenir la propagation des virus en consultant une des ressources suivantes :
 - À quoi ça sert de se laver les mains? : <https://www.youtube.com/watch?v=YR6OPhcKWfg>
 - Infographie du gouvernement du Canada sur la façon de se laver les mains correctement <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/coronavirus/covid-19-handwashing/covid-19-handwashing-fra.pdf>
 - Brochure du Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie : http://www.csss-iugs.ca/c3s/data/files/DepliantLavageMains_couleur_NOV2015.pdf
- Puis, écris une chanson pour enseigner à des élèves plus jeunes l'importance de se laver les mains. N'hésite pas à utiliser la mélodie d'une chanson connue (p. ex. Joyeux anniversaire). Voici quelques vidéos qui pourraient t'inspirer :
 - Qwartz - Je me lave les mains : <https://www.youtube.com/watch?v=TTvuWPGkG6Q>
 - Je lave mes mains : <https://www.youtube.com/watch?v=tuqf.jRmOqw>
 - Lave-toi les mains : <https://www.youtube.com/watch?v=VnwBohgyYk>
- Critères :** Une chanson éducative est *accrocheuse, amusante à chanter et enseigne aux jeunes enfants comment se laver les mains correctement.*



Faire face à la crise de la COVID-19



Comment allez-vous? C'est une période un peu effrayante, n'est-ce pas? Vous vous sentez anxieux? Ce serait compréhensible. Ce virus a bouleversé notre vie. Le monde semble hors de contrôle. Il est facile d'être stressé. Même pour les adultes.

Et pourtant... nous pouvons apprendre des choses de cette situation. C'est une occasion de découvrir comment traverser des périodes difficiles. Chacun d'entre nous fera face à des défis dans la vie. Il s'agit d'un de ces moments.

Chris Hadfield s'y connaît en matière de danger. C'est un ancien astronaute canadien. Il s'est envolé dans l'espace. Il a commandé la Station spatiale internationale.

Il est aussi très doué pour s'isoler. Il a passé des mois dans un vaisseau spatial!

M. Hadfield a produit une courte vidéo. Dans celle-ci, il décrit comment il maîtrise les situations dangereuses. Il sait comment réussir et être productif même dans des moments stressants.

D'abord, dit-il, on doit comprendre le danger réel. « Il ne faut pas se contenter d'avoir peur des choses. »

Puis, il suggère de se fixer des buts. Quelle est la tâche à faire ce matin? Que voulez-vous accomplir au cours de cette journée?

« Puis, passez à l'action! », dit-il.

Regardez cette vidéo pour voir ce que vous pensez de son conseil. Est-ce que cela semble être une chose que vous pourriez faire?

Vous êtes coincés à l'intérieur de toute façon. S'il y a une chose que vous voulez faire depuis longtemps, c'est peut-être maintenant le moment idéal pour la faire!

Clara Hughes est une autre Canadienne bien connue. Elle a gagné six médailles aux Jeux olympiques d'été et d'hiver, en cyclisme et en patinage de vitesse.

Mais elle est encore plus fière du travail qu'elle a accompli en santé mentale. Elle a partagé ses propres expériences liées à la maladie mentale. Et elle a encouragé d'autres personnes à chercher de l'aide et à parler. Des centaines d'enfants la contactent.

Comme beaucoup de gens, M^{me} Hughes trouve que la crise de la COVID-19 est stressante. Elle s'auto-isole présentement chez elle. Elle dit que c'est une façon de protéger les autres.

« Je fais de mon mieux pour que ceux qui sont autour de moi soient en sécurité. »

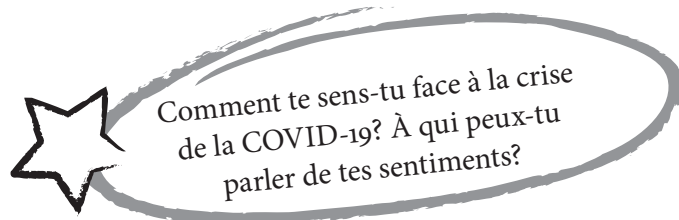
Elle fait attention à sa santé mentale. Elle fait de l'exercice, qui, elle le sait, est très important pour son bien-être mental. Elle fait attention à ne pas trop regarder les nouvelles.

« Trop peut mener à l'anxiété. Cela peut causer du stress. »

Clara Hughes est un excellent modèle de rôle. Alors, pendant que vous êtes enfermés, portez attention à votre santé mentale. Faites des choses que vous aimez faire. Connectez-vous en ligne avec votre famille et vos amis. Trouvez des façons de rire. Faites les fous parfois.

Faites les premiers pas et parlez avec honnêteté aux gens qui vous comprennent et qui sauront vous écouter. Dites-leur comment vous vous sentez.

Comme le dit Chris Hadfield : « Ce n'est pas la fin du monde. Ce n'est qu'une chose à laquelle nous devons tous faire face. »



Faire face à la crise de la COVID-19

Activités d'après lecture



Instructions :

Choisis une des activités suivantes à compléter après avoir lu le reportage. Utilise les renseignements tirés du reportage pour t'aider à réussir.

Nota : Toutes les URL sont fournies sous forme de liens à <http://lesplan.com/fr/liens>

Crée une vidéo

- Regarde la vidéo de Chris Hadfield à https://www.youtube.com/watch?v=4uL5sqsUk8&fbclid=IwAR2oTWVAHByoBoCWubLQlm8RzlyfOF_g4oKtp5Vu_imTopIeT42lXVf5FGA [en anglais] et écoute l'entrevue de la CBC avec Chris Hadfield et Clara Hughes à <https://www.cbc.ca/radio/thecurrent/the-current-for-march-20-2020-1.5504386/three-of-canada-s-brightest-on-why-they-re-proud-of-the-country-s-response-to-covid-19-1.5504752> [en anglais]
- De façon alternative, tu pourrais regarder cette vidéo de David Saint-Jacques, un autre astronaute canadien, qui parle de son expérience d'auto-isolement : <https://www.youtube.com/watch?v=MIUAASljweo>
- Après avoir entendu ce que ces Canadiens ont à dire sur la façon de faire face à la COVID-19, crée ta propre vidéo de motivation (30 secondes) sur les 5 meilleures façons de faire face aux défis de l'auto-isolement.
- De façon alternative, tu pourrais créer ta propre infographie à l'aide d'un modèle que tu trouveras sur Canva à https://www.canva.com/fr_ca/
- Partage ta création avec tes amis ou ta famille dans les médias sociaux.
- Critère** : Une vidéo de motivation attire l'attention du spectateur, transmet un message important et utilise des images, une narration, des transitions et une bande sonore pour soutenir l'attention du spectateur.







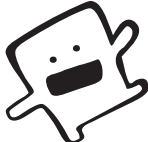

Tiens un journal de bien-être quotidien

- Si possible, fais 5 à 10 copies du tableau d'organisation **Mon journal quotidien** (p. 16). (Ou crée ton propre modèle, en utilisant les mêmes rubriques que celles fournies dans le tableau d'organisation Mon journal quotidien, afin de documenter tes buts quotidiens et tes réflexions sur la journée)
- Essaie de remplir une page par jour pour montrer comment tu prends soin de ton bien-être physique et mental pendant la crise de la COVID-19.
- Si tu es créatif/créative, tu voudras peut-être fabriquer ton propre journal quotidien. Consulte ces vidéos pour voir des instructions détaillées sur la façon de fabriquer un journal d'idées créatives :
https://www.youtube.com/watch?v=AJ_Pa9EqBDo [6:56] [en anglais]
<https://www.youtube.com/watch?v=FFi9ynhoWOI> [comment faire un cahier relié]
<https://www.youtube.com/watch?v=bVFrEYiuo9I> [6 reliures faciles]
- Critères** : Un journal efficace est complet (toutes les cases/rubriques sont remplies chaque jour), inclut des réponses réfléchies et honnêtes et est personnel (reflète votre personnalité & vos expériences).







Nom : _____ Date : _____

Mon journal quotidien

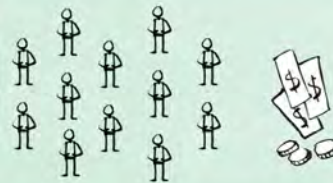
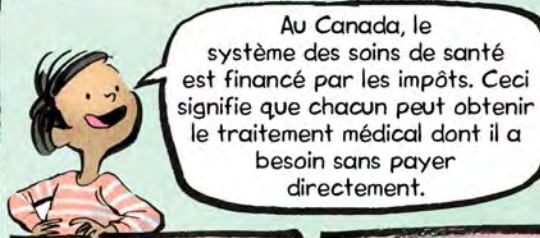
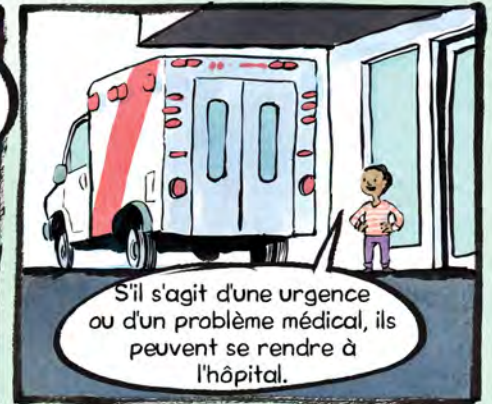
Mes buts : 		Aujourd'hui, je vais : ☑ ☑ ☑
Comment je vais faire bouger mon corps ou faire de l'exercice : 		Avec qui je vais communiquer & comment : 
Une chose que j'ai hâte d'essayer : 	Une chose que je ferai pour m'amuser : 	Une chose que je ferai pour quelqu'un d'autre : 

Réfléchis – à la fin de la journée

Aujourd'hui, je me suis senti(e)... 	Je suis reconnaissant(e) pour... 
Le meilleur moment ou le moment le plus important de ma journée a été... 	Demain, je... 



Les Canadiens qui veulent voir un docteur ont trois choix.



Il y a des exceptions.



Les soins de santé au Canada

Contrôle de compréhension

Indique **V** (Vrai) ou **F** (Faux) devant chaque énoncé. Si un énoncé est *vrai*, écris sur la ligne qui le suit un renseignement à l'appui. Si un énoncé est *faux*, écris sur la ligne qui le suit, le ou les mot(s) qui permet(tent) de le corriger.

- _____ 1. Il y a plus de docteurs au Canada que d'infirmiers et d'infirmières.

- _____ 2. Les Canadiens ne peuvent voir un docteur qu'à l'hôpital.

- _____ 3. Au Canada, tout le monde peut obtenir un traitement médical sans payer directement.

- _____ 4. Les médicaments sur ordonnance, les traitements dentaires et les soins de la vue ne sont pas pris en charge par le système de soins de santé canadien.

- _____ 5. Le Canada dépense environ la moitié de son PIB en soins de santé.

- _____ 6. Le PIB est la valeur totale du matériel médical produit et des services fournis dans un pays pendant un an.

Et si... les Canadiens devaient payer tous leurs soins de santé directement?

Carte : La COVID-19 au Canada

Le travail sur la carte suivant t'aidera à mieux comprendre la propagation de la COVID-19 au Canada.

Inscris les noms suivants aux bons endroits puis colorie :

Provinces

- Alberta
- Colombie-Britannique
- Manitoba
- Nouveau-Brunswick
- Terre-Neuve-et-Labrador
- Nouvelle-Écosse
- Ontario
- Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É.)
- Québec
- Saskatchewan

Territoires

- Territoires du Nord-Ouest
- Nunavut
- Yukon

Capitale

- Ottawa

Étendues d'eau

- Océan Arctique
- Océan Atlantique
- Océan Pacifique

Autres

- Groenland
- Islande
- États-Unis
- Russie

Défi :

Visite <https://ici.radio-canada.ca/info/2020/coronavirus-covid-19-pandemie-cas-carte-maladie-symptomes-propagation/> pour voir le nombre actuel de cas de COVID-19 par province / territoire. Colorie les provinces / territoires : qui ont plus de 5000 cas en violet; qui ont plus de 1000 cas en rouge; qui ont plus de 200 cas en rose; et qui ont moins de 200 cas en rose pâle. Colorie la légende sur ta carte, puis réfléchis à cette question : Que nous dit ta carte sur la propagation de la COVID-19 à travers le Canada?

Une bonne carte est complète et exacte, et elle possède un attrait visuel.

COVID-19 au Canada

Cas confirmés de COVID-19 le 8 avril 2020	
(violet)	plus de 5,000
(rose)	1,000 à 4,999
(rose)	200 à 999
(rose pâle)	sous 200

