



NOUVELLES SANTÉ JEUNESSE



Bienvenue !

Avec la saison froide qui s'installe, nous vous retrouvons avec notre infolettre de novembre. Nous souhaitons vous remercier d'avoir à cœur la sécurité et la santé des tout-petits autant que nous. Cette infolettre vise à vous aider et à vous fournir des informations et des outils pour maintenir un environnement sain et sécuritaire pour les enfants.

Bonne lecture !

Les joies du plein air

Avec les temps plus frais prévus dans les prochaines semaines, on peut être tenté de rester plus à l'intérieur. Pour les enfants, jouer dehors apporte plusieurs bienfaits, en été comme en hiver, notamment pour leur santé et leur développement physique. Les enfants qui jouent développent leur créativité et leurs compétences sociales. L'air frais et l'activité physique peuvent aider à améliorer la forme physique, augmenter la concentration et apporter une sensation de bien-être aux enfants.



Habillez-les chaudement et laissez-les profiter des plaisirs de la nature, jouer dans la neige et explorer leur environnement. Voici quelques conseils pour vous aider à bien préparer vos sorties à l'extérieur:

- Mettre plusieurs couches de vêtements pour être bien au chaud ;
- S'assurer que les vêtements soient secs avant de sortir, surtout si vous sortez plusieurs fois dans une journée ;
- S'il fait très froid, prendre des pauses fréquentes à l'intérieur pour se réchauffer.

Pour plus d'information, consultez :

- Quebec.ca
- EPS Canada



Quand et où consulter ?

Vous avez des enfants malades ? Les parents vous disent ne pas savoir quoi faire ? Voici quelques outils à leur partager :

- Infections chez l'enfant: Quand et où consulter ?
- Quand consulter à l'urgence
- Trouver une ressource en santé
- Fièvre chez l'enfant

Vaccination



La vaccination est la meilleure façon de se protéger et de protéger les gens qui nous entourent. Elle diminue le risque de tomber malade et d'avoir des complications. Voici des informations sur quelques vaccins disponibles :

COVID-19	Le vaccin est toujours disponible cette année, mais les critères pour le recevoir gratuitement ont changé. Pour plus d'informations sur le vaccin et les critères d'admissibilité, consultez Québec.ca .
Influenza (Grippe)	Le vaccin contre la grippe est offert à toutes les personnes âgées de 6 mois et plus qui souhaitent le recevoir. Pour plus d'informations, consultez la page Québec.ca .
VRS	Un vaccin et des anticorps contre le virus respiratoire syncytial (VRS) sont disponibles pour certaines personnes à risque. Pour plus d'informations, consultez la page Québec.ca .
Rougeole	Le 10 novembre dernier, le Canada a perdu son statut d'élimination de la rougeole. Il est plus que jamais important de vérifier que sa vaccination contre la rougeole soit à jour. Le vaccin peut être reçu dès l'âge de 12 mois (1 an). Pour plus d'informations sur la rougeole, consultez Québec.ca .

Pour savoir si certains vaccins vous sont recommandés, communiquez avec une ou un professionnel(le) de la santé.

POUR CONSULTER NOS CAMPAGNES ET NOS OUTILS, VISITEZ NOTRE PAGE WEB

Quelques actions pour éviter les infections



1. Lavez-vous souvent les mains
2. Respectez l'hygiène respiratoire (ex. tousser dans un mouchoir)
3. Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces et les objets fréquemment touchés
4. Aérez souvent le milieu
5. Appliquez l'outil Critères d'exclusion, selon les symptômes



Outils en prévention et contrôle des infections

Le Comité de prévention des infections dans les services de garde à l'enfance et les écoles du Québec (CPISEQ) est un comité mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et la Direction de la protection de la santé publique (DPSP). Ce comité provincial a développé plusieurs outils pertinents pour vos milieux, que vous trouverez sur leur site internet [ici](#).

Besoin de soutien en prévention et contrôle des infections (PCI)?

Milieux de garde : Contactez la brigade PCI de [votre territoire](#).

Les coordonnées des brigades PCI des CIUSSS ont été retirées de cette version publique de notre infolettre. Merci de ne pas les partager à la population.

Milieux scolaires : Contactez votre infirmière scolaire.



Cette infolettre ainsi que les coordonnées qu'elle contient sont destinées à nos partenaires. Ne pas partager à la population.