



Garde partagée et coparentalité en temps de COVID-19

Conseils pour les parents

La pandémie de COVID-19 peut être difficile pour les parents qui ne vivent pas ensemble et qui partagent la parentalité. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à traverser ensemble cette période stressante.

Respecter autant que possible le calendrier de parentage ordonné par le tribunal

- Le calendrier de parentage et de garde devrait être maintenu, sauf si quelqu'un doit s'isoler ou est en quarantaine.
- Si vous croyez que l'autre parent ne prend pas les mesures de santé nécessaires pour prévenir la propagation de la COVID-19, essayez d'en discuter, si cela n'est pas possible, envisagez d'obtenir un avis juridique.
- Il est important pour votre enfant de voir ses deux parents, prendre les précautions nécessaires est essentiel pour que cela se produise.

Conserver une structure et une routine

- Respectez la routine et les horaires existants – prévoyez du temps pour l'exercice, les devoirs et leçons, les moments en famille, les corvées et les loisirs. Gardez les mêmes heures de coucher et de repas.

Laisser les enfants en dehors des conflits

- Continuez à faire de votre enfant votre priorité et travaillez en équipe pour l'aider à se sentir en sécurité et réduire tout stress ou leur anxiété ressenti. Mettez sur ce qui est le mieux pour votre enfant.

Réduire le risque de propager la COVID-19

Pour donner un bon exemple, assurez-vous que les deux foyers prennent des mesures pour éviter de propager la COVID-19; **soyez COVID avisé** :

- A – Apportez et portez un **masque ou un couvre-visage lorsqu'il est nécessaire de le faire** et que vous ne pouvez pas garder un écart de deux mètres (six pieds) avec les autres.
- V – Vérifiez votre état de santé.
- I – Isolez-vous lorsque vous êtes malade (et **faites-vous tester immédiatement** si vous présentez des **symptômes de la COVID-19**).
- S – Suivez les consignes pour une **bonne hygiène des mains**. Lavez souvent vos mains ou utilisez

un désinfectant pour les mains, surtout avant de toucher votre visage.

- E – Éliminez les risques en vous tenant à **deux mètres (six pieds)** des personnes qui ne font pas partie de votre foyer.
- Vous pourriez télécharger l'[application mobile Alerte COVID](#) pour recevoir directement un message si vous avez été en contact étroit avec quelqu'un ayant la COVID-19.
- Lors du passage des enfants d'une maison à l'autre, assurez-vous de pouvoir garder une distance physique sécuritaire de deux mètres (six pieds) avec l'autre parent et de porter un masque. Lavez les jouets de votre enfant chaque fois qu'il revient chez vous.
- Le passage d'une maison à l'autre ne doit pas se faire lorsqu'un parent ou un enfant est en auto-isolement et ne doit reprendre qu'une fois l'isolement terminé. Si l'auto-isolement est lié à une maladie, il faut aussi que la personne isolée se sente bien et n'ait pas de fièvre.
- Suivez les directives de santé publique si vous ou votre enfant [avez la COVID-19 ou y avez été exposé](#).
- Il n'est pas facile de s'occuper d'un enfant s'il est malade, encore moins si vous êtes malade aussi. Vos parents et amis peuvent aider en vous apportant des épiceries et des médicaments. Si quelqu'un chez vous est en isolement, vous ne devez pas avoir de visiteurs.
- Si vous êtes le principal fournisseur de soins, il est possible que vous ne puissiez pas vous isoler de votre enfant. Cela peut prolonger le temps d'isolement et peut être difficile pour l'autre parent et aussi pour l'enfant. Communiquez régulièrement par téléphone ou vidéo.

Pour en savoir plus sur la COVID-19

- Pour en savoir plus, visitez le site de [Santé publique Ottawa](#) (www.santepubliqueottawa.ca/coronavirusfr) ou appelez-nous :

Ligne téléphonique COVID-19 de Santé publique Ottawa

- Du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h, en fin de semaine, de 9 h à 16 h
- Téléphone : 613-580-6744 (suivre les instructions pour joindre la ligne COVID-19)
- ATS : 613-580-9656

Ressources supplémentaires pour personnes enceintes et sur la parentalité

- [Ressources pour les personnes enceintes et les parents:](#) (www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/social-distancing-for-parents-teens-and-children.aspx)

Aide ou information juridique supplémentaire

- [Aide juridique Ontario](https://www.legalaid.on.ca/fr/covid-19-services-daide-juridique/) : 1-800-668-8258 <https://www.legalaid.on.ca/fr/covid-19-services-daide-juridique/>
- [Barreau de l'Ontario](https://www.barristersociety.org/) : 1-855-947-5255
- [Service de référence du Barreau](https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste/service-de-reference-du-barreau) : 1-800-668-7380 <https://lso.ca/services-au-public/trouver-un-avocat-ou-un-parajuriste/service-de-reference-du-barreau>

Document adapté avec la permission du Bureau de santé publique de Toronto.