

Famille et COVID-19: permis ou pas permis? Des réponses aux questions courantes



Isolées et confinées, les familles du Québec vivent une situation exceptionnelle qui demande des ajustements et des compromis dans la vie de tous les jours. Les consignes des autorités, quant au confinement et à la distanciation sociale, évoluent de jour en jour. Voici ce qu'il faut retenir.

Les rassemblements sont interdits, mais qu'est-ce qu'un rassemblement au juste?

Un rassemblement est une **réunion de deux personnes ou plus**. Cela exclut les gens d'une même famille (à noter qu'on désigne comme « famille » les occupants d'une résidence privée vivant sous le même toit, incluant les familles recomposées en garde partagée).

Comme la situation liée à la COVID-19 évolue d'heure en heure, l'information présentée ici peut changer rapidement. Notre texte sera mis à jour en conséquence.

Tous les rassemblements intérieurs et extérieurs sont maintenant interdits afin de limiter la propagation du virus. Ainsi, **les réunions, les rencontres, les soupers, les partys, les fêtes et autres occasions de se regrouper sont interdits**. « Les gens d'une même famille peuvent se rassembler à l'intérieur ou à l'extérieur de chez eux, mais ils ne peuvent pas recevoir qui que ce soit ni se rendre dans une autre maison », explique D^{re} Catherine Dea, médecin spécialiste en santé publique et en médecine préventive.

À noter que le gouvernement du Québec a adopté le 20 mars 2020 le décret interdisant tout rassemblement intérieur et extérieur dans le cadre de la déclaration de l'état d'urgence sanitaire.

Mon enfant peut-il aller jouer chez un ami ou inviter un ami à la maison?

Non. « Il s'agit d'un message important : **c'est chacun chez soi afin de diminuer le plus possible les risques de contagion** », dit D^{re} Dea. On ne peut pas non plus organiser un souper chez soi avec deux ou trois personnes, et ce, même si personne ne rentre de voyage ou n'a de symptômes.

Il s'agirait d'un rassemblement intérieur et pour le moment, ils sont interdits au Québec. « Nous savons que le virus circule actuellement dans la population en général, souligne D^{re} Dea. On ne peut plus se fier aux facteurs de risques de la semaine dernière, liés aux gens qui rentrent de voyage ou qui ont des symptômes. »

Bon à savoir : **on peut être porteur du virus en ayant très peu de symptômes** (légère toux, congestion, mal de gorge, etc.). Or, le virus est le plus contagieux en début de maladie.

Est-ce que je peux prendre une marche dehors avec mes enfants?

Oui. Cela est même **encouragé par les autorités de santé publique**. « C'est bon pour le moral et ça aide à tenir le coup, surtout quand on a des enfants », indique D^{re} Catherine Dea. Il faut toutefois faire preuve de vigilance et **respecter les consignes de distanciation sociale** : quand l'on croise des gens, on se tient en tout temps à deux mètres (ou 6,5 pieds). Rappelons que cette consigne exclut les membres d'une même famille; **autrement dit, si on va faire une balade dehors en famille, on n'a pas à respecter la règle du deux mètres**.

Si une personne présente des symptômes liés à la COVID-19 (toux, mal de gorge, congestion, fièvre), elle ne doit toutefois pas sortir. De même, **toutes les personnes qui sont de retour de voyage depuis moins de 14 jours doivent rester chez elles**. Si elles n'ont aucun symptôme de la COVID-19 et qu'elles souhaitent prendre l'air, ces personnes doivent demeurer dans un endroit privé comme leur cour arrière ou sur leur balcon.

Pourquoi la règle du deux mètres de distance est-elle importante?

Le virus de la COVID-19 se transmet par les gouttelettes projetées par quelqu'un porteur du virus qui tousse ou éternue. « On a évalué que **la distance de projection des gouttelettes est de deux mètres et moins**, explique D^{re} Catherine Dea, médecin spécialiste en santé publique et en médecine préventive. C'est pourquoi il est recommandé de toujours conserver une distance de deux mètres. » Toutefois, ce type de coronavirus ne reste pas dans l'air (transmission aérienne) comme dans le cas de la tuberculose ou de la rougeole.

Y a-t-il d'autres mesures à prendre lorsque je sors à l'extérieur?

Il est très important de **se laver les mains avant de quitter la maison et de se les laver en revenant**. « Il s'agit de la mesure la plus efficace pour limiter la propagation du virus, rappelle D^{re} Dea. On évite les contacts directs avec les autres, on ne se touche pas le visage et on se lave fréquemment les mains. »

Pourquoi les aires de jeux et les modules de jeux sont-ils fermés dans mon quartier?

Ils sont fermés depuis le 22 mars 2020 en raison du décret interdisant tout rassemblement intérieur et extérieur. « On veut **éviter le plus possible les contacts directs afin de limiter la contagion**, signale D^{re} Catherine Dea. Il y a aussi une possibilité de contracter le virus par contact indirect, par exemple en touchant un objet contaminé. Ce n'est pas la voie principale de transmission de la COVID-19, mais les études démontrent que **le virus peut rester plusieurs heures, et même plus de vingt-quatre heures, sur certaines surfaces**. Puisqu'il est impossible de désinfecter adéquatement et régulièrement tous les modules de jeux de l'ensemble des parcs, ils ont été fermés par mesure de prudence. »

Je vois que le module de jeux est fermé, mais il est désert! Puis-je laisser mes enfants y jouer?

Non. Des études démontrent qu'il y a une **possibilité de contracter la COVID-19 par contact indirect en touchant un objet contaminé**. Le risque est beaucoup plus faible que par contact direct, mais il existe.

Je vis en famille recomposée. Quelles règles faut-il respecter? Comment dois-je gérer la garde partagée?

Il est important, dans chacune des familles, de **suivre les mêmes consignes et recommandations faites à la population en général** : rester à la maison en tout temps (on ne sort que pour aller faire les courses à l'épicerie ou à la pharmacie, ou pour aller prendre l'air), respecter la distanciation sociale (deux mètres) et se laver les mains fréquemment.

L'enfant peut voir ses deux parents selon l'horaire de garde partagée établi. « On n'est pas rendu à interdire la garde partagée, précise D^{re} Dea. Par contre, **si l'un des membres de l'une des familles développe des symptômes, même s'ils sont très légers, l'enfant ne devrait plus se promener d'une maison à l'autre**. On saute alors la garde, le temps que tous les symptômes soient disparus. »

En point de presse, le Dr Horacio Arruda, directeur national de santé publique du Québec, a fait valoir qu'il est **important que les parents communiquent entre eux ce qui se passe et qu'ils observent les mêmes pratiques**. « C'est une question de jugement, dit-il. Et c'est une question que les parents doivent gérer entre eux. Il n'y a pas de recette miracle. »

À noter qu'une grande vigilance est de mise afin de surveiller l'apparition de symptômes liés à la COVID-19 (toux, mal de gorge, congestion, fièvre, fatigue). Le but? Agir rapidement pour protéger les membres des deux familles. « Il ne faut pas oublier que la période de contagiosité est importante au moment où les symptômes sont légers », répète D^{re} Dea.

Mon ex-conjoint(e) et moi ne vivons pas dans la même région. Peut-on tout de même conserver l'horaire de garde établi?

Oui. Les autorités recommandent de limiter les déplacements afin de réduire au maximum les risques de propagation du virus. Toutefois, **un parent séparé peut aller déposer son enfant chez l'autre parent, à condition de respecter les consignes** (lavage de main, distanciation sociale avec l'autre famille). « Ce qu'on veut, c'est limiter les contacts directs, dit D^{re} Dea, mais on n'est pas rendu à contraindre les familles dont les parents sont séparés. »

Pour en savoir plus, consultez notre article [Coronavirus \(COVID-19\) : pour rester bien informé](#).

Sources : [Décret sur l'adoption de l'état d'urgence sanitaire](#), [Décret sur l'interdiction de tout rassemblement intérieur et extérieur](#), [Gouvernement du Québec](#), [La Presse](#), [Gouvernement du Québec](#), [La Presse](#), [Éducaloi](#) et [Radio-Canada](#)

Mis à jour le 30 mars 2020

Maude Goyer – Naître et grandir