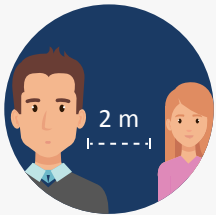


COVID-19

La distanciation physique



La distanciation physique

La distanciation physique, c'est faire un effort pour rester à bonne distance des autres personnes. Suivez ces conseils :

- Évitez les foules et les grands rassemblements.
- Limitez les contacts avec des personnes à risque élevé de contracter la COVID-19.
- Demeurez à 2 mètres de toute autre personne (c.-à-d., à une distance d'au moins 2 bras).
- Restez à la maison autant que vous le pouvez, y compris pour les repas et les loisirs.
- Faites vos courses (y compris en utilisant les transports en commun) en dehors des heures de pointe.



Interactions avec d'autres personnes

- Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade.
- Tournez-vous vers la technologie et les applications virtuelles (telles que WhatsApp et Facetime) pour rester en contact avec vos amis et votre famille.



Si vous pouvez...

- Travaillez de votre domicile.
- Pratiquez vos activités physiques à la maison ou à l'extérieur.
- Faites-vous livrer de la nourriture ou faites vos achats en ligne.



À faire en tout temps

- Lavez-vous les mains fréquemment ou servez-vous d'un produit antiseptique pour les mains à base d'alcool.
- Évitez de vous toucher le visage.
- Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent couramment.

Si vous présentez des symptômes



- Isolez-vous des autres dès que vous présentez des symptômes.
- Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'un symptôme apparaît, retournez chez vous immédiatement en évitant les transports en commun.
- Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander l'auto-isollement.
- Si vous êtes malades et que vous avez besoin de soins médicaux, appelez au préalable un fournisseur de soins de santé.