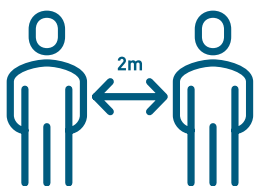


ÉLOIGNEMENT PHYSIQUE

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant un effort réfléchi pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que l'éloignement physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. Par la patience et la coopération, nous pouvons tous contribuer à cet effort.

L'éloignement physique, qu'est-ce que c'est?



Pratiquer l'éloignement physique, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, notamment par les moyens suivants :

- ▶ éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements non essentiels;
- ▶ éviter les salutations d'usage, comme les poignées de main;
- ▶ limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (aînés, personnes en mauvaise santé, etc.);
- ▶ maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ deux mètres) entre soi-même et les autres personnes.

Voici comment vous pouvez pratiquer l'éloignement physique :



- ▶ Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade;
- ▶ Restez à la maison autant que vous le pouvez, y compris pour les repas et les loisirs;
- ▶ Faites votre magasinage et utilisez le transport en commun en dehors des heures de pointe;
- ▶ Tenez des réunions virtuelles;
- ▶ Organisez des séances de jeu virtuelles pour vos enfants;
- ▶ Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille.



Dans la mesure du possible :

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

Quelques rappels :



- ▶ Lavez-vous les mains souvent pendant au moins 20 secondes et évitez de vous toucher le visage;
- ▶ Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude;
- ▶ Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent couramment.

Si vous craignez avoir contracté la COVID-19 :

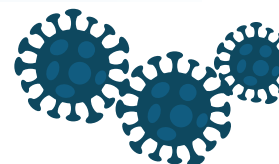


- ▶ Isolez-vous des autres dès que vous présentez des symptômes;
- ▶ Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'un symptôme apparaît, retournez chez vous immédiatement en évitant le transport en commun;
- ▶ Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander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

POUR EN SAVOIR PLUS :

@ canada.ca/le-coronavirus

☎ 1-833-784-4397



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada