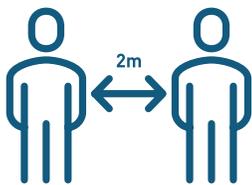


# DISTANCIATION SOCIALE

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant vraiment un effort pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que la distanciation sociale est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. En faisant preuve de patience et de coopération, nous arriverons à réaliser cet objectif.

## La distanciation sociale, qu'est-ce que c'est?



Pratiquer la distanciation sociale, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- ▶ 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 2 mètres) avec les autres.

## Voici comment vous pouvez pratiquer la distanciation sociale :



- ▶ 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 les transports collectifs 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



Si possible,

- ▶ Faites-vous livrer de la nourriture ou faites vos achats en ligne
- ▶ Pratiquez une activité physique à la maison ou à l'extérieur
- ▶ Travaillez de la maison

## À ne pas oublier



- ▶ 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 :

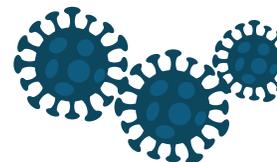


- ▶ Isolez-vous des autres dès que vous présentez des symptômes
- ▶ Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'un symptôme apparaît, retournez chez vous immédiatement en évitant les transports collectifs
- ▶ Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander l'auto-isolement
- ▶ Si vous êtes malade et que vous souhaitez recevoir des soins médicaux, communiquez avec un professionnel de la santé avant de vous déplacer

## POUR EN SAVOIR PLUS :

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

1-833-784-4397



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada