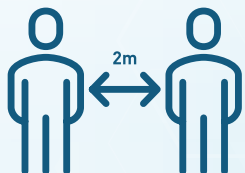


ÉLOIGNEMENT PHYSIQUE : COMMENT RALENTIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant un effort réfléchi pour maintenir une 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;
- ▶ Allez à l'épicerie une fois par semaine;
- ▶ Utilisez les transports 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 bras;
- ▶ Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent souvent;
- ▶ Surveillez votre état de santé pour déceler l'apparition de symptômes de la COVID 19, notamment :
 - toux
 - fièvre
 - difficulté à respirer

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 de prendre les transports en commun;
- ▶ Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander l'auto-isolément;
- ▶ Si vous êtes malade et que vous avez besoin de soins médicaux, appelez au préalable un professionnel de la santé.

REMARQUE: Certaines personnes peuvent transmettre la COVID-19 même si elles ne présentent aucun **symptôme**. Dans les situations où une distance physique est difficile à maintenir, le port d'un **masque non médical ou d'un couvre-visage** (c.-à-d. constitué d'au moins deux couches en tissu tissé serré, **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) agit comme une barrière entre vos gouttelettes respiratoires et les personnes et surfaces qui vous entourent. Le port du masque peut également vous empêcher de porter vos mains à votre nez ou à votre bouche, qui sont des voies par lesquelles le virus peut entrer dans votre corps.

Le gouvernement du Canada a mis en œuvre un décret d'urgence en vertu de la *Loi sur la mise en quarantaine*. Selon ce décret, toute personne qui entre au Canada par voie aérienne, maritime ou terrestre doit rester chez elle pendant 14 jours afin de limiter la propagation de la COVID-19. La période de 14 jours débute à la date de l'entrée au Canada.

- ▶ Si vous avez voyagé et que vous ne présentez pas de symptômes, vous devez vous placer en **quarantaine** (vous auto-isoler).
- ▶ Si vous avez voyagé et que vous présentez des symptômes, vous devez vous **isoler**.

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