



ΦΥΣΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ

Φυσική αποστασιοποίηση (κοινωνική αποστασιοποίηση) σημαίνει **τήρηση απόστασης τουλάχιστον δύο μέτρων από τους άλλους ανά πάσα στιγμή.**

Όλοι οφείλουν να κρατάνε φυσική απόσταση από τους άλλους, ακόμα και αν:

- Δεν έχετε ΚΑΝΕΝΑ σύμπτωμα του COVID-19
- Δεν υπάρχει ΚΑΝΕΝΑΣ γνωστός κίνδυνος έκθεσης
- Δεν έχετε ταξιδέψει εκτός Καναδά εντός των 14 τελευταίων ημερών.

Βοηθήστε και εσείς να περιοριστεί η εξάπλωση του COVID-19. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να μείνετε εσείς και οι γύρω σας ασφαλείς.

Πράσινο φως (ασφαλές)

- Χαιρετήστε με κούνημα του χεριού από απόσταση
- Βγείτε έξω – τρέξτε, κάντε ποδήλατο, βγάλτε βόλτα τον σκύλο σας τηρώντας απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από τους άλλους*
- Διαβάστε, ζωγραφίστε, βάψτε, ακούστε μουσική, χορέψτε, παίξτε παιχνίδια, δείτε ταινία στο σπίτι
- Μαγειρέψτε ένα γεύμα
- Συνομιλίες με ομάδες ατόμων μέσω διαδικτύου
- Υπηρεσίες παράδοσης τροφίμων
- Αγορές μέσω διαδικτύου
- Προγράμματα εκμάθησης μέσω διαδικτύου
- Εικονικές επισκέψεις μουσείων

Κίτρινο φως (με επιφύλαξη)

- Κάντε τα ψώνια σας (μία φορά την εβδομάδα)*
- Παραλαβή φαγητού για το σπίτι *
- Μετακίνηση για αναγκαίες ιατρικές επισκέψεις
- Παραλαβή φαρμάκων*

Κόκκινο φως (αποφύγετε)

- Να πάτε στη δουλειά εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο *
- Συναντήσεις για παιχνίδι, διανυκτέρευση στο σπίτι άλλων, ραντεβού για καφέ





- Επισκέψεις στο σπίτι σας, εκτός από άτομα που παρέχουν φροντίδα ή παραδίδουν τρόφιμα/προμήθειες, και στην περίπτωση αυτή, τηρήστε απόσταση 2 μέτρων
- Ομαδικές συναθροίσεις, ακόμα και σε εξωτερικό χώρο
- Παιδικές χαρές, δημόσια πάρκα με συνωστισμό
- Γυμναστήρια, μπαρ, εμπορικά κέντρα
- Ψώνια και μετακίνηση με μέσα δημόσιας συγκοινωνίας σε ώρες αιχμής*
- Μη αναγκαία ραντεβού (όπως για μαλλιά & νύχια)
- Μη απαραίτητους εργάτες στο σπίτι σας

*** Εάν βρίσκεστε σε απομόνωση ή καραντίνα (αυτοαπομόνωση), οι οδηγίες είναι διαφορετικές. Παρακαλώ όπως ακολουθήσετε τις οδηγίες που αντιστοιχούν στην περίπτωσή σας.**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Κυβέρνηση του Καναδά έθεσε σε ισχύ Απόφαση Έκτακτης Ανάγκης σύμφωνα με τον *Νόμο περί Καραντίνας*. Η απόφαση αυτή σημαίνει ότι όλοι όσοι εισέρχονται στον Καναδά δια μέσου αέρος, θαλάσσης ή ξηράς πρέπει να μείνουν στο σπίτι για 14 ημέρες για να περιοριστεί η εξάπλωση του COVID-19. Η περίοδος των 14 ημερών ξεκινά την ημέρα που εισέρχεστε στον Καναδά.

- Εάν ταξιδέψατε και δεν έχετε συμπτώματα, πρέπει να θέσετε τον εαυτό σας σε **καραντίνα (αυτοαπομόνωση)**.
- Εάν ταξιδέψατε και έχετε συμπτώματα, πρέπει να **απομονωθείτε**.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Canada.ca/coronavirus ή καλέστε στο 1-833-784-4397