

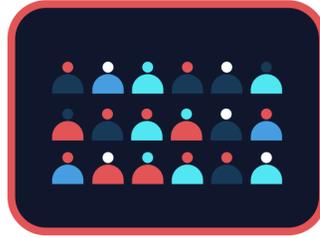
Vous sortez? Faites-le en toute sécurité!

Vos actions comptent – faites des choix éclairés pour assurer votre sécurité et celle des autres.

 **Évitez**



Les espaces fermés



Les endroits bondés



Les contacts étroits

 **Et toujours**



Restez à la maison et loin des autres si vous vous sentez malade



Suivez les conseils de santé publique locaux



Tenez-vous-en à un cercle social restreint et uniforme

Risque faible



Aller chercher le courrier et les colis



Aller chercher des mets à emporter au restaurant



Aller à l'épicerie et dans les boutiques



Aller dans les parcs publics et à la plage



Faire du camping



Courir et faire de la randonnée ou du vélo seul ou à distance des autres



Se promener en voiture (seul ou avec des membres de son ménage)



Pique-niquer en maintenant la distanciation sociale



Aller se promener à pied



Jouer à des sports à l'extérieur à distance (tennis ou golf)



Inviter les personnes de sa bulle de contacts à un barbecue



Risque moyen



Aller au salon de coiffure ou chez le barbier



Manger sur la terrasse d'un restaurant



Aller à des rendez-vous médicaux ou de soins de santé ou chez le dentiste



Aller à l'école, au chalet et au centre de garde d'enfants



Séjourner à l'hôtel ou dans une chambre d'hôte



Aller dans les piscines publiques



Prendre un taxi ou faire du covoiturage



Aller dans les centres commerciaux, les musées et les galeries



Travailler dans un bureau



Assister à des mariages de petite envergure et des enterrements



Jouer sur les structures de jeu



Visiter des membres de la famille ou des amis âgés ou à risque



Aller au cinéma



Risque élevé



Aller dans les bars et les boîtes de nuit



Aller au restaurant et à des buffets intérieurs bondés



Aller dans les gymnases et les studios d'athlétisme



Aller dans les parcs d'attractions



Aller sur les navires de croisière et les stations balnéaires



Faire des sports de contact avec de l'équipement partagé (football ou basket-ball)



Faire des accolades, embrasser quelqu'un ou donner des poignées de main



Assister à des conférences



Aller dans les grands rassemblements culturels ou religieux



Aller dans les spectacles musicaux ou les endroits où les gens chantent et crient



Regarder des manifestations sportives dans les arènes et les stades



Avoir des activités sexuelles avec de nouvelles personnes



Aller dans les casinos



Assister à des fêtes dans des endroits clos



Prendre les transports en commun bondés (autobus ou métro)



Seul à la maison ou avec des contacts du ménage



À l'extérieur avec des colocataires ou des membres de sa bulle sociale



À l'extérieur avec distanciation physique



À l'extérieur ou à l'intérieur pendant de courtes périodes



À l'intérieur en grands groupes pendant longtemps



À l'intérieur ou à l'extérieur bondé pendant une période allongée

Les niveaux de risque peuvent varier selon la capacité de garder une distance physique, l'utilisation d'un masque non médical par vous et les autres et l'utilisation d'autres mesures qui peuvent réduire le risque. Quelques exemples de risque faible, moyen et élevé sont indiqués ci-dessus mais tout dépend si les mesures de santé publique appropriées sont suivies. Le niveau de risque d'exposition dépend si les espaces sont clos, le temps d'exposition est prolongé, les lieux sont bondés et l'exhalation est énergique (crier, chanter, tousser).