

Deseja sair? Faça com segurança.

Suas ações importam.

Tome decisões informadas para mantê-lo seguro assim como outras pessoas.

Evite:



espaços fechados



locais lotados



contacto próximo

Sempre:



fique em casa e distancie-se de outras pessoas caso esteja doente



siga o conselho da saúde pública local



limite-se a um círculo social consistente e pequeno

Avalie o seu risco

Níveis de risco podem variar com base na sua habilidade de se distanciar fisicamente, no seu uso de máscaras não cirúrgicas e o de outras pessoas e nos controles em vigor no estabelecimento ou na configuração para reduzir o risco ainda mais. Alguns exemplos de risco baixo, médio ou alto são fornecidos abaixo, mas depende se medidas adequadas de saúde pública são seguidas ou não. O nível de risco da exposição é impactado por espaços fechados, tempo de exposição prolongado, multidões, expiração forçada (gritando, cantando, tossindo).

Risco baixo	Risco médio	Alto risco
 Buscar o correio e pacotes	 Salão de cabeleireiro/barbeiro	 Bares e clubes noturnos
 Compras de mercado e varejo com medidas de saúde pública	 Consultas médicas/dentista	 Academia de ginástica e estúdios de atletismo
 Acampamento	 Hotel/BnB	 Navios de cruzeiro e resorts
 Condução de veículo (sozinho ou com contactos da residência)	 Táxi/carona	 Abraçar, beijar ou apertos de mão
 Sair para caminhar	 Trabalhar em um escritório	 Reuniões religiosas/culturais grandes
 BBQ no quintal com seus contactos que fazem parte da sua "bolha social"	 Brincar em estruturas de diversão	 Assistir a eventos esportivos em arenas e estádios
 Buscar refeições em restaurantes	 Cinema	 Cassinos
 Parques e praias comunitárias	 Restaurante ao ar livre/pátio	 Transporte público aglomerado (ônibus, metrô)
 Correr/caminhar/andar de bicicleta sozinho ou à distância com outras pessoas	 Escola/camping/creche	 Restaurante/buffet em espaços internos aglomerados
 Piquenique com distanciamento social	 Piscinas públicas	 Parques de diversão
 Praticar esportes "distanciados" externamente (tênis/golfe)	 Centros comerciais/museus/galerias	 Esportes de alto contacto com equipamento compartilhado (futebol/basquetebol)
	 Casamentos e funerais	 Conferências
	 Visita a pessoas de idade ou membros da família/amigos de alto risco em suas residências	 Concertos musicais, ou locais onde as pessoas cantam ou gritam
		 Atividade sexual com novas pessoas
		 Festas em espaço interno

Entenda os fatores de risco



Ficar em casa sozinho ou com pessoas que moram na mesma residência



Ar livre com pessoas que moram na mesma casa ou "bolha social"



Ar livre com distanciamento físico



Ar livre/espço interior por pouco tempo



Espaço interior com grupos grandes por bastante tempo



Espaço interior/ar livre aglomerado por tempo prolongado



Ajude a limitar a propagação.

Faça o download do aplicativo do COVID Alert.



Para maiores informações sobre a COVID-19.

canada.ca/le-coronavirus

1-833-784-4397