

# 准备出外活动？以安全的方式进行。

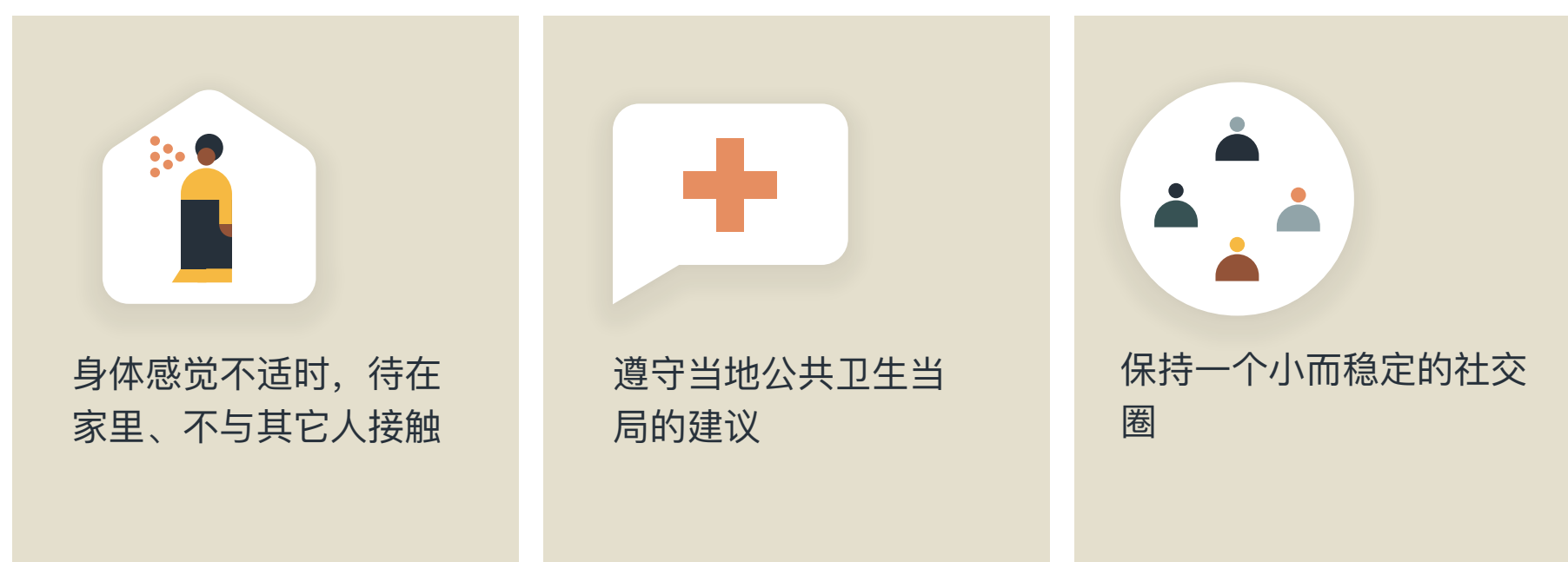
您的活动有重要影响。

做出知情的选择，以保护自己和他人的安全。

## ✘ 避开：



## ✔ 务必做到：



## 评估您的风险

风险水平会因以下因素而有所不同：您与其它人保持人际距离的能力，您及其他人使用非医用口罩的情况，以及在某些场所或环境中为进一步降低风险而采取的控制措施。下面提供了一些低、中、高风险的例子，但仍要取决于是否遵循了适当的公共卫生措施。接触病毒的风险受封闭空间、长时间暴露、人群、强力的呼气（大喊、唱歌、咳嗽）的影响。

### 低风险

- 收取信件和包裹
- 以遵守公共卫生措施的方式购买食品和生活用品
- 野营
- 开车（独自驾驶或与家庭成员一起）
- 散步
- 与社交圈内的人在后院烧烤（BBQ）
- 餐馆外卖
- 社区公园和沙滩
- 独自（即与他人保持一定距离）跑步/远足/骑自行车
- 保持社交距离的野餐
- 从事有距离的户外运动项目（网球/高尔夫）

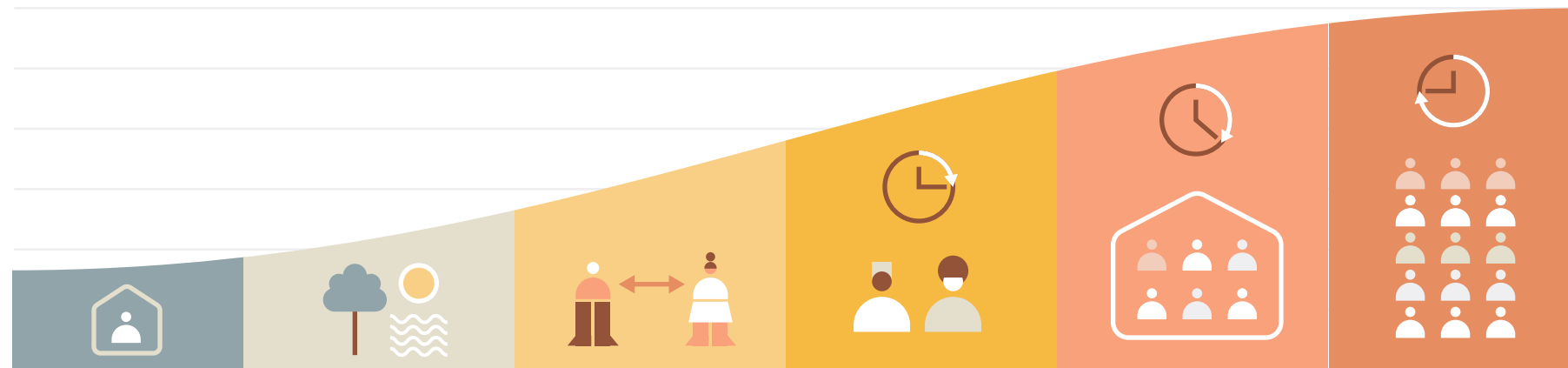
### 中等风险

- 美发厅/理发店
- 看医生/牙医
- 宾馆/早餐旅馆
- 出租车/车辆共享
- 在办公室工作
- 在游乐设施上玩耍
- 电影院
- 户外餐厅/露台餐厅
- 学校/训练营/托儿所
- 公共游泳池
- 购物中心/博物馆/艺术馆
- 婚礼和葬礼
- 拜访年长者或高危家庭和朋友

### 高风险

- 酒吧和夜总会
- 健身房和运动室
- 游轮和度假村
- 拥抱、亲吻或握手
- 大型宗教/文化聚会
- 在竞技场和体育馆观看体育比赛
- 赌场
- 拥挤的公共交通工具（公共汽车、地铁）
- 拥挤的室内餐厅/自助餐厅
- 游乐园
- 使用共享器具（足球/篮球）的高接触运动
- 开会
- 音乐演唱会或人们唱歌或高声说话的地方
- 与新朋友的性活动
- 室内聚会

## 了解风险因素



自己在家或与家庭成员在一起

户外与室友或社交圈在一起

户外保持人际距离

短时间在户外/室内

很多人长时间在室内

户外/室内长时间聚集



## 帮助减少传播。

下载COVID 警示app

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

了解COVID-19的更多信息：

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

1-833-784-4397



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada