

Remember! Practise physical (social) distancing



تذكر! ممارسة الابتعاد الجسدي (الاجتماعي)

Ensure that you keep a 2 metre (6 feet) distance from others, including in elevators.

For the continued health and safety of residents, Ottawa Public Health also recommends the following precautions:

- Wash your hands often with soap and water or use hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth unless you have just cleaned your hands.
- Cover your cough and sneeze with a tissue or into your arm, not your hand.
- Self-isolate in your unit if you are sick.
- Wait for an empty elevator.
- Limit use of public areas for necessary outings and take additional precautions in shared spaces.

Take care of yourself

- It's OK to NOT be Ok. Please know that help is available, and we encourage you to reach out to Distress Centre of Ottawa to connect with someone at 613-238-3311.

For more information, visit
OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus

تأكد من الحفاظ على
مسافة مترين (6 أقدام) من
الآخرين، بما في ذلك في المصاعد.

من أجل استمرار صحة وسلامة السكان، توصي الصحة العامة في أوتوا أيضًا بالاحتياطات التالية:

- اغسل يديك في كثير من الأحيان بالماء والصابون، أو استخدم مطهر اليدين.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك إلا إذا كنت قد نظفت يديك للتو.
- غطي السعال والعطس بنسيج أو في ذراعك، وليس يدك.
- عزل الذات في وحدتك إذا كنت مريضاً.
- انتظر مصعد فارغ.
- الحد من استخدام المناطق العامة للنزهة الضرورية واتخاذ احتياطات إضافية في الأماكن المشتركة.

اعتني بنفسك

لا بأس أن لا تكون على ما يرام. يرجى معرفة أن المساعدة متوفرة، ونحن نشجعك على التواصل مع مركز الاستغاثة في أوتوا للتواصل مع شخص ما على 613-238-3311.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus