

## N'oubliez pas! Pratiquez la distanciation physique

S'assurez de maintenir une distance de 2 mètres (six pieds) entre les personnes



Maintenir une distance de 2 mètres (six pieds) lorsque vous sortez



Éviter ou annuler les grands rassemblements



Travailler à domicile si possible



Éviter les visites chez les personnes âgées



Se rencontrer ou mener des réunions de façon virtuelle



Limiter les contacts aux membres de votre ménage

Afin de réduire la transmission de COVID-19 à Ottawa, Santé publique Ottawa recommande maintenant que tous les résidents d'Ottawa pratiquent la distanciation physique. La distanciation physique consiste à prendre des mesures pour limiter le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact étroit. Cela permettra de limiter la propagation de COVID-19 dans la communauté. Les membres du ménage (les personnes avec lesquelles vous vivez) n'ont pas besoin de s'éloigner les uns des autres, sauf s'ils sont malades ou s'ils ont voyagé au cours des 14 derniers jours.

### La distanciation physique comprend, sans s'y limiter, les éléments suivants :

- Parler à votre superviseur, à votre directeur ou à votre employeur de la possibilité de travailler à domicile lorsque cela est possible.
- Éviter les visites dans les maisons de soins de longue durée, les maisons de retraite, les logements subventionnés, les hospices et autres lieux de soins collectifs, sauf si la visite est absolument indispensable.
- Éviter les déplacements non essentiels dans la communauté.
- Si une visite essentielle dans la communauté doit se faire en taxi ou en covoiturage, il faut s'assurer que les fenêtres sont baissées.
- Annuler TOUS les rassemblements de groupes.
- Connectez-vous par téléphone, par chat vidéo ou par les médias sociaux plutôt qu'en personne.

Vous pouvez aller dehors (par exemple – pour faire une promenade ou jouer au ballon avec des membres de votre ménage, qui sont déjà des contacts proches). Lorsque vous êtes à l'extérieur, évitez les foules et maintenez une distance de deux mètres avec votre entourage. Faites l'effort de vous écarter ou de dépasser les autres rapidement et avec courtoisie sur les trottoirs. Le fait de dépasser quelqu'un sur le trottoir n'est pas considéré comme un contact étroit ou un risque significatif d'exposition à la COVID-19.

Si vous avez besoin de faire des achats, allez au magasin. Nous vous recommandons simplement d'éviter les foules et de vous tenir à une distance de 2 mètres des personnes qui vous entourent.

Il est important de noter que vous ne devez pas quitter votre domicile si vous avez des symptômes respiratoires (tels que la fièvre ou la toux).

Même si vous ne vous sentez pas malade et même si nous savons que ces mesures sont un inconvénient, soyez attentifs aux membres de notre communauté qui sont plus vulnérables au COVID-19 que les autres. Nous sommes tous ensemble dans cette situation.

### Prenez-soin de vous

C'est normal de ne pas vous sentir bien. Sachez que vous pouvez obtenir de l'aide. Nous vous invitons donc à faire appel à la Ligne de détresse d'Ottawa au 613-238-3311.

04/01/2020