

## N'oubliez pas! Pratiquez la distanciation sociale

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



Maintenir une distance de 2 mètres 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

Afin de réduire la transmission de COVID-19 à Ottawa, Santé publique Ottawa recommande maintenant que tous les résidents d'Ottawa pratiquent la distanciation sociale. La distanciation sociale 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.

### La distanciation sociale 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.
- Si possible, annuler les rassemblements de groupes.
- Si des réunions sont prévues, il est préférable de les faire virtuellement plutôt qu'en personne.
- Dans la mesure du possible, passer du temps à l'extérieur et dans des lieux où les gens peuvent maintenir une distance de 1 à 2 mètres les uns des autres.

Il est important de noter que ces lignes directrices ne visent pas à dire « vous devez rester chez vous »!

Vous pouvez toujours sortir pour faire une promenade, aller au parc ou promener votre chien. 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 1 à 2 mètres des personnes qui vous entourent.

**Rappelez-vous :** 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.

Pour plus de renseignements, visiter le site [SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR](https://SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR)

03/19/2020