

Pratiquer la distanciation physique



À ÉVITER

Groupes de jeu
Fêtes à la maison
Soirées pyjama
Rencontres de groupe
Mariages



FAIRE ATTENTION

À l'épicerie
Avec les mets à
emporter ou livrés
En allant chercher des
médicaments



SANS DANGER

Regarder un film à la maison
Lire un livre
Écouter de la musique
Soirée de jeux à la maison
Vidéobavardage ou clavardage
Suivre un cours en ligne
Visite virtuelle d'un musée
Cuisiner
Se promener ou faire
de la randonnée*

* Nous vous recommandons d'éviter les foules et de garder une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les personnes autour de vous.

Bien que vous ne vous sentiez pas malade et que nous sachions que ces mesures sont contraignantes, pensez aux membres de notre communauté qui sont plus vulnérables à la COVID-19 que les autres.

Prenez soin de vous. C'est normal de ne pas être bien. Sachez que vous disposez d'aide. Nous vous invitons à communiquer avec la Ligne de crise d'Ottawa au 613-722-6914. Nous sommes tous dans le même bateau.

Pour plus d'information, visitez le site :

SantePubliqueOttawa.ca/DistanciationPhysique