

请记住人与人之间保持距离！ 要确保与他人保持 2 米的距离



外出时保持
2 米的距离



避免人群聚集



尽可能在家工作



避免拜访老年
朋友或亲戚



进行视频会议
或视频聊天



尽量减少与家庭
成员的接触

为了减少渥太华地区 COVID-19 的传播，渥太华公共卫生局现在建议所有渥太华居民人与人之间保持距离。人与人之间保持距离意味着采取必要的措施减少你密切接触他人的数量。这将有助于减缓 COVID-19 在社区的传播。家庭成员（你共同居住的人员）不需要彼此保持距离，除非他们生病了或者在过去 14 天内外出旅行过。

人与人之间保持距离包括但不限于：

- 在可能时，与你的上级、经理或雇主讨论是否能够在家工作
- 除非必要，避免访问长期护理场所、养老院、收容院和其他场所
- 避免社区内不必要的拜访
- 如果需要乘坐出租车或搭车访问社区，应放下车窗
- 取消全部群体集会
- 通过电话、视频聊天或者社交媒体而不是面对面联系他人

你可以外出（例如外出走走或者与家庭成员踢踢球，他们已经是你的密切接触者）。外出时，要避免接触人群，与你周围的人保持至少 2 米的距离。尽可能走一边，或者尽快走过他人，或者在路边让行。在他人身边走过并不是密切接触，也没有感染 COVID-19 的重大风险。

如果你需要去商店购物，我们建议在商店中避免接触人群，并且与你周围的人保持至少 2 米的距离。

请注意：如果你有呼吸系统症状（例如发烧或咳嗽），你必须留在家中。

虽然你没有感觉生病，并且我们知道这些措施会带来不便，请理解我们社区中的一些成员比其他人更容易受到 COVID-19 的侵袭。我们此时共同努力。

请注意安全

疏忽一时后悔终生。请谨记我们已准备好帮助你，建议致电 613-238-3311 联系 Distress Centre of Ottawa 与他人沟通

有关更多资讯，请访问 OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus