

# DISTANCIATION SOCIALE

La distanciation sociale est la pratique consistant à réduire les contacts étroits entre les personnes afin de ralentir la propagation des infections ou des maladies.

Les mesures de distanciation sociale comprennent limiter les rassemblements de grands groupes de personnes, la fermeture de bâtiments et l'annulation d'événements.

## Qu'est-ce que cela signifie ?

### LES CHOSES À ÉVITER

Les rassemblements en groupes

Passer la nuit chez des amis

Des rencontres pour jouer

Les concerts

Sortir au théâtre

Voyager

Les événements sportifs

Les centres commerciaux

Les séances d'entraînement dans les salles de sport

Les services religieux

Accueillir des visiteurs chez soi

La présence d'ouvriers non essentiels dans votre maison

Utiliser les systèmes de transports publics

Les magasins de vente au détail bondés



### GARDER VOS DISTANCES LORSQUE

Vous allez dans un restaurant local pour prendre des plats à emporter

Vous allez dans une épicerie

Vous allez chercher des médicaments

Vous jouez au tennis dans un parc

Maintenez une distance d'au moins 6 à 8 pieds entre vous et les autres personnes



### LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Faire une promenade

Aller faire une randonnée

Travailler dans le jardin

Jouer dans le jardin

Nettoyer un placard

Lire un bon livre

Écouter de la musique

Cuisiner un bon repas

Une soirée de jeux en famille

Faire un tour en voiture

Regarder une émission

Appeler ou envoyer un courriel à un ami ou à un voisin âgé pour avoir de ses nouvelles

Des chats vidéo de groupe

