

## Pratiquer l'éloignement physique

### Qu'est-ce que l'éloignement physique?

Pour prévenir la propagation de COVID-19 et protéger notre communauté, le Bureau de Santé Publique de Toronto encourage tout le monde à rester à la maison et à réduire les contacts physiques avec les autres. L'éloignement physique consiste à limiter le nombre de personnes avec lesquelles vous avez un contact étroit.

### Annulez les rassemblements

- Annulez tous les rassemblements de groupes
- Pas de fêtes ou de rencontres avec d'autres enfants
- Entrez en contact avec vos amis par téléphone, par courriel, par vidéo ou en utilisant les médias sociaux
- Ne rendez pas visite à vos amis ou à votre famille dans les maisons de soins de longue durée, les maisons de retraite ou autres établissements de soins

### Limitez vos déplacements à l'extérieur (par exemple pour faire des courses, travailler ou faire de l'exercice)

- Sortez uniquement pour ce qui est essentiel (faire les emplettes, travailler et faire de l'exercice)
- Gardez une distance de 2 mètres (6 pieds) par rapport aux autres
- Évitez les parcs et les aires de jeux bondés, qui ne sont pas propres ou désinfectés
- Saluez les autres d'un signe de la main, d'une courbette ou d'un hochement de tête (au lieu d'une poignée de main ou d'une étreinte)
- Désinfectez ou lavez-vous mains lorsque vous entrez et sortez des bâtiments
- N'ayez pas plus de 3 personnes par ascenseur et utilisez votre coude pour presser les boutons si possible
- Évitez les longues files d'attente
- Tapez votre carte sur le lecteur pour payer au lieu de manipuler de l'argent
- Évitez les contacts étroits et prolongés avec d'autres personnes, lorsque vous prenez les transports en commun:
  - Voyagez en dehors des heures de pointe
  - Effectuez des voyages plus courts plutôt qu'un seul et long voyage

### Restez actif

- Faites de l'aérobic ou des cours d'exercice en ligne pendant que vous êtes à la maison
- Si vous devez faire des promenades ou de l'exercice en plein air, gardez vos distances avec les autres

### Envisagez d'autres moyens de travail

- Travaillez à domicile, si possible
- Ayez des réunions virtuelles (vidéo ou téléconférence)

### Mettez-vous en isolement

Tous ceux qui doivent se mettre en isolement, ne doivent pas sortir. Ne sortez pas pour faire de l'épicerie, pour promener le chien. Demandez l'aide d'un ami ou d'un membre de la famille. Si vous devriez consulter un médecin, appelez avant de vous rendre chez ce médecin et utilisez un masque ou un foulard pour éviter d'infecter autrui. Si vous avez des questions, appelez la ligne directe du Bureau de Santé Publique de Toronto au - 416-338-7600.

Protégez-vous, votre famille et votre ville. C'est le temps d'intervenir et non de sortir - **#RestezchezvousTO**