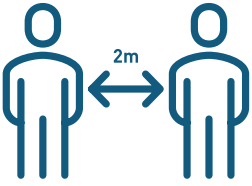


# SOCIAL DISTANCING

Together, we can slow the spread of COVID-19 by making a conscious effort to keep a physical distance between each other. Social distancing is proven to be one of the most effective ways to reduce the spread of illness during an outbreak. With patience and cooperation, we can all do our part.

## What does Social Distancing mean?



This means making changes in your everyday routines in order to minimize close contact with others, including:

- ▶ avoiding crowded places and non-essential gatherings
- ▶ avoiding common greetings, such as handshakes
- ▶ limiting contact with people at higher risk (e.g. older adults and those in poor health)
- ▶ keeping a distance of at least 2 arms lengths (approximately 2 metres) from others, as much as possible

## Here's how you can practice social distancing:



- ▶ greet with a wave instead of a handshake, a kiss or a hug
- ▶ stay home as much as possible, including for meals and entertainment
- ▶ shop or take public transportation during off-peak hours
- ▶ conduct virtual meetings
- ▶ host virtual playdates for your kids
- ▶ use technology to keep in touch with friends and family



If possible,

- ▶ use food delivery services or online shopping
- ▶ exercise at home or outside
- ▶ work from home

## Remember to:



- ▶ wash your hands often for at least 20 seconds and avoid touching your face
- ▶ cough or sneeze into the bend of your arm
- ▶ avoid touching surfaces people touch often

## If you're concerned you may have COVID-19:

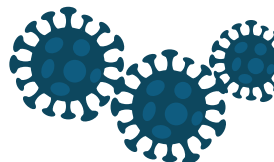


- ▶ separate yourself from others as soon as you have symptoms
- ▶ if you are outside the home when a symptom develops, go home immediately and avoid taking public transit
- ▶ stay home and follow the advice of your Public Health Authority, who may recommend self-isolation
- ▶ call ahead to a health care provider if you are ill and seeking medical attention

## FOR MORE INFORMATION:

@ [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

1-833-784-4397



Public Health  
Agency of Canada

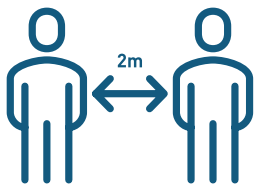
Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# DISTANCIATION SOCIALE

Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant vraiment un effort pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que la distanciation sociale est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. En faisant preuve de patience et de coopération, nous arriverons à réaliser cet objectif.

## La distanciation sociale, qu'est-ce que c'est?



Pratiquer la distanciation sociale, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- ▶ éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements non essentiels;
- ▶ éviter les salutations d'usage, comme les poignées de main;
- ▶ limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (aînés, personnes en mauvaise santé, etc.);
- ▶ maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ 2 mètres) avec les autres.

## Voici comment vous pouvez pratiquer la distanciation sociale :



- ▶ Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade
- ▶ Restez à la maison autant que vous le pouvez, y compris pour les repas et les loisirs
- ▶ Faites votre magasinage et utilisez les transports collectifs en dehors des heures de pointe
- ▶ Tenez des réunions virtuelles
- ▶ Organisez des séances de jeu virtuelles pour vos enfants
- ▶ Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille



Si possible,

- ▶ Faites-vous livrer de la nourriture ou faites vos achats en ligne
- ▶ Pratiquez une activité physique à la maison ou à l'extérieur
- ▶ Travaillez de la maison

## À ne pas oublier



- ▶ Lavez-vous les mains souvent pendant au moins 20 secondes et évitez de vous toucher le visage
- ▶ Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude
- ▶ Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent couramment

## Si vous craignez avoir contracté la COVID-19 :

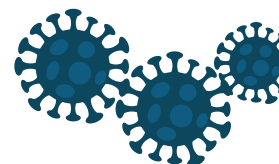


- ▶ Isolez-vous des autres dès que vous présentez des symptômes
- ▶ Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'un symptôme apparaît, retournez chez vous immédiatement en évitant les transports collectifs
- ▶ Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander l'auto-isolement
- ▶ Si vous êtes malade et que vous souhaitez recevoir des soins médicaux, communiquez avec un professionnel de la santé avant de vous déplacer

## POUR EN SAVOIR PLUS :

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

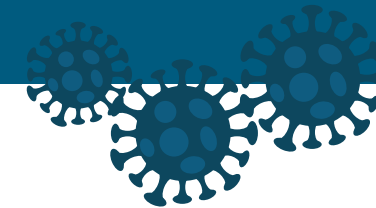
1-833-784-4397



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada



# REDUCE THE SPREAD OF COVID-19.

## WASH YOUR HANDS.



1

Wet hands with warm water



2

Apply soap



3

For at least 20 seconds, make sure to wash:



4

Rinse well



5

Dry hands well with paper towel



6

Turn off tap using paper towel



palm and back of each hand



between fingers



under nails



thumbs

1-833-784-4397

@ [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

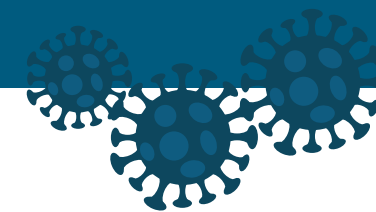
✉ [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada



# ÉVITEZ LA PROPAGATION DE COVID-19. LAVEZ VOS MAINS.



1

Mouillez-vous  
les mains avec  
de l'eau tiède



2

Appliquez du savon



3

Pendant au moins  
20 secondes, assurez  
vous de laver :



4

Rincez-vous  
bien les mains



5

Séchez-vous bien  
les mains avec  
un essuie tout



6

Fermez le robinet  
à l'aide d'un  
essuie-tout



la paume et le dos  
de chaque main



entre vos doigts



sous les ongles



les pouces

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

✉ [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada