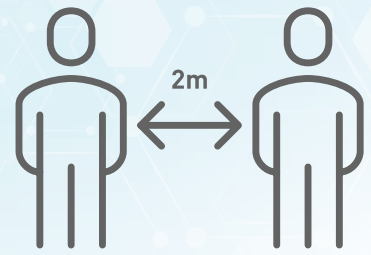


# ÉLOIGNEMENT PHYSIQUE




On entend par « éloignement physique » (éloignement social) le fait de **maintenir en tout temps une distance d'au moins deux mètres entre soi-même et les autres personnes.**

**Nous devons tous respecter les consignes d'éloignement physique,** même si vous :

- ▶ n'avez AUCUN des symptômes de la COVID-19;
- ▶ n'avez PAS de risque connu d'avoir été exposé au virus;
- ▶ n'avez pas voyagé à l'extérieur du Canada dans les 14 derniers jours.



**FAITES CE QUE VOUS POUVEZ POUR CONTRIBUER À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19.**  
C'est la meilleure façon d'assurer votre sécurité et celle de votre entourage.

 <b>FEU VERT (SÉCURITAIRE)</b>	 <b>FEU JAUNE (PRUDENCE)</b>	 <b>FEU ROUGE (ÉVITER)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Saluer de la main, à distance</li><li>▶ Aller dehors (courir, faire du vélo, promener le chien) en gardant une distance d'au moins 2 mètres des autres*</li><li>▶ Lire, dessiner, peindre, écouter de la musique, danser, jouer à des jeux, regarder un film à la maison</li><li>▶ Cuisiner un repas</li><li>▶ Prendre part à des conversations vidéo en groupe</li><li>▶ Recourir à des services de livraison d'aliments</li><li>▶ Magasiner en ligne</li><li>▶ Apprendre en ligne</li><li>▶ Faire des visites virtuelles de musées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Aller faire l'épicerie (une fois par semaine)*</li><li>▶ Aller chercher des mets pour emporter*</li><li>▶ Se rendre à des rendez vous médicaux essentiels</li><li>▶ Aller chercher des médicaments*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Se rendre au travail—sauf si c'est absolument nécessaire*</li><li>▶ Organiser des séances de jeux et des soirées pyjama; prendre un café avec des amis</li><li>▶ Accueillir des visiteurs à la maison —sauf les travailleurs qui fournissent des services essentiels et ceux qui fournissent des soins ou livrent des aliments ou des fournitures. Vous assurer de garder une distance de deux mètres des autres</li><li>▶ Participer à des rassemblements, même s'ils ont lieu à l'extérieur</li><li>▶ Se rendre à des terrains de jeux et à des parcs publics achalandés</li><li>▶ Fréquenter des gyms, des bars et des centres d'achats</li><li>▶ Magasiner et prendre les transports en commun aux heures de pointe*</li><li>▶ Se rendre à des rendez vous non essentiels (p. ex. coiffeuse et esthéticienne)</li><li>▶ Accueillir des travailleurs non essentiels chez vous</li></ul>

\*Les lignes directrices varient selon que vous êtes en **isolement** ou en **quarantaine (auto-isolement)**. Veuillez suivre les lignes directrices qui s'appliquent à votre situation.

**REMARQUE:** Certaines personnes peuvent transmettre la COVID-19 même si elles ne présentent aucun symptôme. Dans les situations où une distance physique est difficile à maintenir, le port d'un **masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) agit comme une barrière entre vos gouttelettes respiratoires et les personnes et surfaces qui vous entourent. Le port du masque peut également vous empêcher de porter vos mains à votre nez ou à votre bouche, qui sont des voies par lesquelles le virus peut entrer dans votre corps.

Le gouvernement du Canada a mis en œuvre un décret d'urgence en vertu de la Loi sur la mise en quarantaine. Selon ce décret, toute personne qui entre au Canada par voie aérienne, maritime ou terrestre doit rester chez elle pendant 14 jours afin de limiter la propagation de la COVID 19. La période de 14 jours débute à la date de l'entrée au Canada.

- ▶ Si vous avez voyagé et que vous ne présentez pas de symptômes, vous devez vous placer en **quarantaine (vous auto-isoler)**.
- ▶ Si vous avez voyagé et que vous présentez des symptômes, vous devez vous **isoler**.

## 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