LES BONNES PRATIQUES DE L'**ÉLOIGNEMENT SOCIAL**

- **RESTEZ À LA MAISON.**
- **LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT.**
- **RESTEZ À 2 MÈTRES (6 PIEDS) LES UNS DES AUTRES.**

RESTEZ EN CONTACT

- Joignez vos proches par téléphone, texto ou vidéo.
- Consultez des sources fiables pour des renseignements à jour.

EN AUTO-ISOLEMENT?

- Ne quittez pas votre propriété pendant 14 jours.
- Appelez votre famille, vos amis ou un service de livraison pour obtenir ce dont vous avez besoin.

ÉPICERIE ET PRODUITS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

- Si possible, désignez une personne par ménage pour aller faire l'épicerie et acheter les produits de première nécessité, et n'allez magasiner qu'une fois par semaine.
- Offrez d'aller au magasin pour les voisins vulnérables et ceux qui sont en auto-isolement.
- Au magasin, tenez-vous à 2 mètres (6 pieds) des autres.

RASSEMBLEMENTS

- Ne vous rassemblez pas avec des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas.
- Si vous devez vous réunir au travail, respectez les consignes d'éloignement social.

EXERCICE PHYSIQUE

- Allez marcher, courir ou faire de la bicyclette pour faire de l'exercice et non pas pour rencontrer des gens, et ne le faites pas en groupe.
- Restez chez vous ou dans votre quartier et tenez-vous à 2 mètres (6 pieds) des autres.