

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:

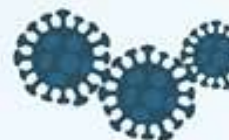


- ▶ separate yourself from others as soon as you have symptoms
- ▶ if you are outside the home when a symptom develops, go home immediately and avoid taking public transit
- ▶ stay home and follow the advice of your Public Health Authority, who may recommend self-isolation
- ▶ call ahead to a health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

FOR MORE INFORMATION:

 canada.ca/coronavirus

 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 (âgés, 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 :

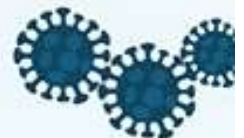


- Isolez-vous des autres dès que vous présentez des symptômes
- Si vous n'êtes pas à la maison lorsqu'un symptôme apparaît, retournez chez vous immédiatement en évitant les transports collectifs
- Restez à la maison et suivez les conseils de votre autorité de santé publique, qui pourrait recommander 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

 1-833-784-4397



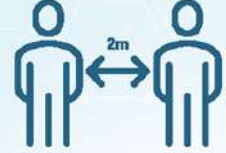
التباعد الاجتماعي

يمكننا جميعاً أن نعمل على إبطاء انتشار مرض كوفيد-19 وذلك ببذل جهود واعية وترك مسافة بيننا وبين الأشخاص الآخرين والابتعاد عنهم. وقد برهن التباعد الاجتماعي أنه من بين أكثر الطرق الفعالة للحد من انتشار المرض اثناء الوباء. وبالتحلي بالصبر والتعاون، يمكننا جميعاً أن نقوم بدورنا.

ماذا يعني التباعد الاجتماعي؟

التباعد الاجتماعي يعني القيام بتغييرات في أنشطتك اليومية الروتينية من أجل التقليل من الاتصال المباشر بالأشخاص الآخرين، بما في ذلك:

- تجنب الأماكن المزدحمة والتجمعات غير الضرورية.
- تجنب أساليب التحيات المألوفة، مثل المصافحة باليد.
- الحد من الاتصال بالأشخاص الأكثر عرضة للخطر (مثل الأشخاص المسنين والأشخاص الذي يعانون من متاعب صحية).
- ترك مسافة ذراعين على الأقل (تقريباً متران) بينك وبين الأشخاص الآخرين، كلما أمكن.



كيفية ممارسة التباعد الاجتماعي:

- عليك بتحية الأشخاص باستخدام التلويح باليد والإشارة بدل المصافحة باليد أو القبلة أو المعانقة.
- عليك بالمكوث في البيت كلما أمكن، بما في ذلك تناول الطعام والترفيه عن النفس.
- عليك بالتسوق أو ركوب وسائل النقل والمواصلات العامة في الأوقات الخارجة عن أوقات الذروة.
- القيام بالاجتماعات باستخدام الوسائل الافتراضية.
- تنظيم ألعاب للأطفال باستخدام الوسائل الافتراضية.
- استخدم التكنولوجيا للبقاء على اتصال مع الأصدقاء وأفراد العائلة

إن أمكن،

- استخدم خدمات تسليم المأكولات والأطعمة أو التسوق من خلال الإنترنت.
- قم بالتمارين الرياضية في بيتك أو في الخارج.
- زاول عملك من بيتك.



تذكر دائماً:

- أن تغسل يديك بكثرة وعدة مرات لمدة 20 ثانية على الأقل وتجنب لمس وجهك.
- أن تسعل أو تعطس في مفرق ذراعك.
- أن تتجنب لمس الأسطح التي يلمسها الناس بكثرة.



إذا كنت تخشى أنك مصاباً بمرض كوفيد-19:

- عليك أن تعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين بمجرد ظهور أعراض عليك.
- إذا ظهرت عليك أعراض وأنت خارج المنزل، اذهب فوراً إلى منزلك وتجنب ركوب وسائل النقل والمواصلات العامة.
- عليك بالمكوث في بيتك واتباع نصائح سلطة الصحة العامة المحلية التي قد توصيك بالاعتزال الذاتي.
- عليك أولاً الاتصال بالهاتف بأحد مقدمي خدمات الرعاية الطبية إذا كنت مريضاً وتحتاج إلى عناية طبية.



للمزيد من المعلومات:

@canada.ca/le-coronavirus | canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397



社交距离

我们可以共同通过有意识地保持彼此之间的物理距离来减慢COVID-19的传播。事实证明，保持社交距离是疫情爆发期间减少疾病传播的最有效方法之一。依靠耐心与合作，我们都能尽自己的一份力量。

社交距离是什么意思？



这意味着要改变您的日常习惯，从而尽量减少与他人的密切接触，包括：

- 避免拥挤的地方和不必要的聚会
- 避免常见的问候方式，例如握手
- 限制接触高危人群（例如老人和健康状况不佳的人群）
- 尽可能与其他人保持至少2臂长（约2米）的距离

您可以通过以下方式保持社交距离：



- 打招呼用挥手代替握手、亲吻或拥抱
- 尽可能待在家里，包括尽可能在家吃饭和娱乐
- 在非高峰时间购物或乘坐公共交通工具
- 进行虚拟会议
- 为孩子们举办虚拟玩耍约会
- 使用科技手段与亲朋好友保持联系



- 如果可能的话，
- 使用送餐服务或在线购物
 - 在家里或户外锻炼
 - 在家上班

请记住：



- 勤洗手至少20秒钟，避免触摸自己的脸
- 咳嗽或打喷嚏用臂弯遮住
- 避免触摸人们经常触摸的表面

如果您担心自己可能染上COVID-19：



- 一旦出现症状，请立即将自己与他人分开
- 如果您在外出时出现症状，请立即回家，并避免乘坐公共交通工具
- 待在家里并听从您所在地公共卫生部门的建议，他们可能会建议您自我隔离
- 如果您生病并寻求医疗救助，请提前致电医疗保健提供者

欲知更多信息：

@ Canada.ca/le-coronavirus | Canada.ca/coronavirus ☎ 1-833-784-4397



DYSTANS SPOŁECZNY

Razem możemy spowolnić rozprzestrzenianie się COVID-19, poprzez świadomy wysiłek w celu zachowania fizycznego dystansu między ludźmi. Udowodniono, że dystans społeczny jest jednym z najskuteczniejszych sposobów ograniczenia rozprzestrzeniania się choroby podczas wybuchu epidemii. Dzięki cierpliwości i współpracy możemy wszyscy zrobić to, co należy.

Co oznacza dystans społeczny?



Oznacza to wprowadzenie zmian w codziennych czynnościach w celu zminimalizowania bliskiego kontaktu z innymi, w tym:

- unikanie zatłoczonych miejsc i spotkań, które nie są konieczne
- unikanie typowych powitań, takich jak uścisk dłoni
- ograniczanie kontaktów z osobami o podwyższonym ryzyku (np. z osobami starszymi i z osobami o złym stanie zdrowia)
- utrzymywanie odległości co najmniej 2 ramion (około 2 metrów) od innych osób, w miarę możliwości

Oto jak możesz wprowadzać w życie dystans społeczny:



- witaj się gestem dłoni, zamiast uścisku dłoni, pocałunku lub przytulenia
- spędzaj jak najwięcej czasu w domu, włączając w to posiłki i rozrywkę
- rób zakupy lub korzystaj z transportu publicznego poza godzinami szczytu
- prowadź wirtualne zebrania
- organizuj wirtualne gry i zabawy dla swoich dzieci
- aby pozostawać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną, korzystaj z technologii



- Jeśli to możliwe,
- korzystaj z usług dostarczania żywności lub zakupów online
- ćwicz w domu lub na zewnątrz
- pracuj w domu

Pamiętaj by:



- myć często ręce przez co najmniej 20 sekund i unikać dotykania twarzy
- kaszleć lub kichać w łokieć
- unikać dotykania powierzchni, których często dotykają inni ludzie

Jeśli obawiasz się, że możesz mieć COVID-19:

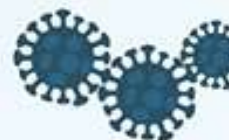


- gdy tylko pojawią się objawy, odseparuj się od innych
- jeśli objaw pojawi się gdy znajdujesz się poza domem, natychmiast wróć do domu, unikając transportu publicznego
- pozostań w domu i postępuj zgodnie z radami Urzędu Zdrowia Publicznego, który może zalecić samodosobnienie
- zadzwoń do lekarza, jeśli jesteś chory i potrzebujesz pomocy medycznej

PO WIĘCEJ INFORMACJI:

 canada.ca/le-coronavirus
canada.ca/coronavirus

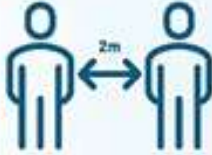
 1-833-784-4397



SOCIAL DISTANCING (ABSTAND HALTEN)

Wir können zusammen die Ausbreitung von COVID-19 verlangsamen, wenn wir uns bewusst bemühen, einen räumlichen Abstand zu anderen Menschen einzuhalten. Social Distancing ist erwiesenermaßen die effizienteste Methode, die Ausbreitung einer Krankheit bei einem Ausbruch zu verringern. Durch Geduld und Zusammenarbeit können wir alle unseren Teil dazu beitragen.

Was bedeutet Social Distancing?



Es bedeutet, dass wir unsere Alltagsroutinen ändern, um den nahen Kontakt zu anderen Menschen gering zu halten. Dazu gehört:

- ▶ das Vermeiden überfüllter Orte und nicht notwendiger Zusammenkünfte
- ▶ der Verzicht auf gängige Begrüßungen wie das Händeschütteln
- ▶ die Verringerung der Kontakte zu Menschen, die Risikogruppen angehören (z. B. ältere und kranke Menschen);
- ▶ soweit möglich einen Abstand von mindestens 2 Armlängen (etwa 2 Meter) zu anderen Menschen zu halten

So können Sie Social Distancing praktizieren:



- ▶ grüßen Sie mit einem Winken anstatt eines Händedrucks, eines Küsschens oder einer Umarmung
- ▶ bleiben Sie so weit wie möglich zu Hause, auch für Mahlzeiten und Unterhaltung
- ▶ tätigen Sie Ihre Einkäufe und benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel außerhalb der Spitzenzeiten
- ▶ führen Sie virtuelle Treffen durch
- ▶ organisieren Sie virtuelle Spieltreffen für Ihre Kinder
- ▶ nutzen Sie Technologie, um mit Freunden und Familien in Kontakt zu bleiben
- ▶ Soweit möglich
- ▶ nutzen Sie Lebensmittel-Lieferservices oder kaufen Sie online ein
- ▶ treiben Sie zu Hause oder draußen Sport
- ▶ arbeiten Sie von zu Hause



Denken Sie daran:



- ▶ Ihre Hände oft für mindestens 20 Sekunden zu waschen und es zu vermeiden, Ihr Gesicht zu berühren
- ▶ in den Ellbogen zu husten oder zu niesen
- ▶ es zu vermeiden, von Menschen oft berührte Oberflächen zu berühren


Wenn Sie befürchten, dass Sie COVID-19 haben:

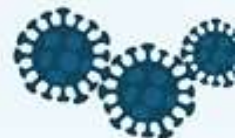


- ▶ isolieren Sie sich von anderen Menschen, sobald Symptome auftreten
- ▶ falls Sie sich beim Auftreten der Symptome nicht zu Hause befinden, begeben Sie sofort nach Hause und vermeiden Sie öffentliche Verkehrsmittel
- ▶ bleiben Sie zu Hause und befolgen Sie die Anweisungen der Gesundheitsbehörde, die unter Umständen eine Selbstisolation empfiehlt
- ▶ rufen Sie Ihren Gesundheitsdienstleister an, falls Sie krank sind und ärztliche Behandlung suchen

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE UNTER:

 canada.ca/le-coronavirus
canada.ca/coronavirus

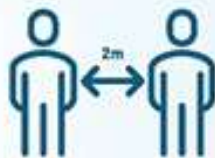
 1-833-784-4397



DISTANZIAMENTO SOCIALE

Insieme possiamo rallentare la diffusione di COVID-19 facendo uno sforzo cosciente per mantenere una distanza fisica tra di noi. Il distanziamento sociale ha dimostrato di essere uno dei modi più efficaci per ridurre la diffusione della malattia durante un'epidemia. Con pazienza e cooperazione, tutti possiamo fare la nostra parte.

Che cosa significa il distanziamento sociale?



Significa apportare modifiche alle routine quotidiane al fine di ridurre al minimo lo stretto contatto con gli altri, tra cui:

- ▶ evitando luoghi affollati e assembramenti non essenziali
- ▶ evitando le forme di saluto tradizionali quali la stretta di mano
- ▶ limitando il contatto con persone a rischio più elevato (ad esempio adulti più anziani e persone in cattive condizioni di salute)
- ▶ mantenendo il più possibile una distanza di almeno due braccia (circa due metri) dagli altri

Come praticare il distanziamento sociale:



- ▶ salutare con un cenno invece di una stretta di mano, un bacio o un abbraccio
- ▶ rimanere a casa il più possibile, anche per i pasti e l'intrattenimento
- ▶ fare acquisti o prendere i mezzi pubblici durante le ore non di punta
- ▶ eseguire riunioni virtuali
- ▶ organizzare per i bambini incontri virtuali con gli amici
- ▶ usare la tecnologia per rimanere in contatto con amici e familiari



Se possibile,

- ▶ utilizzare i servizi di consegna di cibo o lo shopping online
- ▶ fare esercizi a casa o all'aria aperta
- ▶ lavorare da casa



Ricordarsi di:

- ▶ lavarsi spesso le mani per almeno 20 secondi ed evitare di toccarsi il viso
- ▶ tossire o starnutire nella piega del braccio
- ▶ evitare di toccare le superfici che le persone toccano spesso



Se si pensa di essere stati contagiati dal COVID-19:

- ▶ si raccomanda di isolarsi dagli altri non appena si manifestano i sintomi
- ▶ se si è fuori casa quando si manifesta un sintomo, bisogna recarsi subito a casa ed evitare i mezzi di trasporto pubblico
- ▶ rimanere a casa e seguire i consigli dell'autorità di sanità pubblica, che potrebbe raccomandare l'autoisolamento
- ▶ chiamare un operatore sanitario se si è malati e in cerca di cure mediche

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

@ canada.ca/le-coronavirus
canada.ca/coronavirus

☎ 1-833-784-4397

