



# Éloignement social

Il n'existe pas de vaccin à l'heure actuelle pour vous protéger contre la COVID-19. Toutefois, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire votre risque de tomber malade ou pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Pour arrêter la propagation de la COVID-19, vous devez suivre toutes les ordonnances en matière de santé publique, y compris celle de l'éloignement social.

## Éloignement social : limiter le contact avec les autres

- Les Néo-Écossais doivent respecter l'éloignement social pour aider à réduire la propagation de la COVID-19. Cela signifie qu'il faut limiter les contacts avec les autres et se tenir à deux mètres (six pieds) d'une autre personne.
- Vous devez seulement sortir de chez vous lorsque cela est nécessaire. Si possible, désignez une personne de votre ménage qui s'occupera de faire les emplettes et d'autres courses.
- L'éloignement social veut dire que vous devez éviter d'aller à certains endroits et de faire certaines activités et que vous devez faire preuve de prudence lorsque vous devez sortir pour faire des courses essentielles. Certaines activités sont toujours sans danger.

À éviter	Faire preuve de prudence	Activités sans danger
Rassemblements	À l'épicerie	Faire le nettoyage du printemps
Visiteurs à la maison	À la pharmacie	Regarder la télé, lire, regarder des films à la maison
Soirées pyjama chez des amis, jeux et autres interactions avec des amis	À la station-service	Vous asseoir sur votre terrasse ou votre balcon
Espaces publics	Rendez-vous médicaux essentiels	Faire une promenade dans le quartier
Parcs	Repas à emporter	Faire du jardinage
Voyages non essentiels à l'extérieur de votre collectivité	Transport en commun	Faire la cuisine
	Déplacements essentiels	Faire un appel téléphonique, envoyer un message ou parler par vidéoconférence à vos proches



# Rester en santé : Être prêt

Il n'existe pas de vaccin à l'heure actuelle pour vous protéger contre la COVID-19. Toutefois, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire votre risque de tomber malade ou pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Pour arrêter la propagation de la COVID-19, vous devez suivre toutes les ordonnances en matière de santé publique, y compris celle de l'éloignement social.

## Être prêt à réagir en cas d'urgence

- Tous les gens de la Nouvelle-Écosse devraient avoir une trousse d'urgence contenant les éléments essentiels pour pouvoir survivre pendant au moins 72 heures. Ne faites pas des achats sur le coup de la panique ou n'accumulez pas trop de marchandises.
- Faites remplir vos ordonnances.
- Pensez à ce que vous ferez si vous devenez malade et avez besoin de soins, ou si un membre de votre famille devient malade.
- Parlez à votre employeur au sujet de la possibilité de travailler à partir de la maison au cas où vous devriez vous isoler ou prendre soin d'un membre de votre famille.
- Communiquez avec votre famille et vos amis. Établissez un plan d'urgence avec eux. Veillez les uns sur les autres, et faites des courses essentielles pour une personne qui est malade.
- Si vous êtes malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes.

## Faire ses achats de manière sûre

- Si possible, désignez une personne de votre ménage qui s'occupera de faire tous les achats.
- Essayez de limiter le temps que vous passez dans un magasin. Si possible, faites votre commande d'épicerie et achetez d'autres fournitures par téléphone ou en ligne et utilisez le service au volant.
- Si vous devez entrer dans un magasin pour faire vos courses, pratiquez toujours l'éloignement social.
- Dressez une liste à l'avance.
- Essayez d'aller au magasin dans les périodes moins achalandées. Certains magasins réservent des heures spéciales pour les aînés et les personnes qui pourraient être immunodéficientes.
- Nettoyez-vous les mains à l'aide de désinfectant après avoir fait les courses. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon dès que vous rentrez chez vous.



# Rester en santé : Adopter de bonnes habitudes

Il n'existe pas de vaccin à l'heure actuelle pour vous protéger contre la COVID-19. Toutefois, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire votre risque de tomber malade ou pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Pour arrêter la propagation de la COVID-19, vous devez suivre toutes les ordonnances en matière de santé publique, y compris celle de l'éloignement social.

## Garder ses mains propres



### Lavez-vous les mains ou utilisez du désinfectant pour les mains souvent, particulièrement:

- avant et après la préparation et la consommation de nourriture;
- après avoir touché un animal domestique;
- après avoir manipulé des déchets ou du linge sale et après avoir utilisé les toilettes;
- lorsque vos mains sont visiblement sales.

Il est préférable d'utiliser de l'eau et du savon pour se laver les mains. Lorsque vous frottez bien vos mains en les lavant, vous éliminez la saleté visible et les germes. Utilisez des serviettes de papier jetables (de préférence) pour vous sécher les mains, si vous en avez. Sinon, utilisez une serviette réutilisable que vous lavez souvent.

Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon (et si vos mains ne sont pas visiblement sales), utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool. Utilisez-en suffisamment pour recouvrir l'intérieur et le dessus des deux mains et les espaces entre vos doigts. Frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

## La bonne manière de tousser et d'éternuer

- Couvrez votre bouche avec un mouchoir pour tousser ou éternuer. Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool immédiatement.
- Si vous n'avez pas de mouchoirs, tousser et éternuez dans le creux de votre coude, pas dans votre main.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Si vous devez vous toucher le visage, lavez-vous les mains avant.

