



# Pratiquer la distanciation physique (sociale)



## À ÉVITER

Groupes de jeu  
Fêtes à la maison  
Soirées pyjama  
Rencontres de groupe  
Mariages  
Les visites



## FAIRE ATTENTION

Réduire au minimum ces déplacements indispensables :  
À l'épicerie  
Avec les mets à emporter ou livrés  
En allant chercher des médicaments



## SANS DANGER

Regarder un film à la maison  
Lire un livre  
Écouter de la musique  
Soirée de jeux à la maison  
Vidéobavardage ou clavardage  
Suivre un cours en ligne  
Visite virtuelle d'un musée  
Cuisiner  
Se promener ou faire de la randonnée\*

\*Nous vous recommandons d'éviter les foules et de garder une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les personnes autour de vous. Aucun groupe ne doit être plus grand que 10 personnes.

Bien que vous ne vous sentiez pas malade et que nous sachions que ces mesures sont contraignantes, pensez aux membres de notre communauté qui sont plus vulnérables à la COVID-19 que les autres.

Si vous avez des symptômes, restez chez vous.

Prenez soin de vous. C'est normal de ne pas être bien. Sachez que vous disposez d'aide. Nous vous invitons à communiquer avec votre ACSM locale, ou avec les soutiens de santé mentale en ligne sur [www.BigWhiteWall.com](http://www.BigWhiteWall.com) ou [www.BounceBackOntario.ca/fr](http://www.BounceBackOntario.ca/fr). Nous sommes tous dans le même bateau.

Pour plus d'information, visitez le site : [www.timiskaminghu.com](http://www.timiskaminghu.com)

