

## Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

# Distanciation physique

## Qu'est-ce que la distanciation physique?

- La distanciation physique signifie de garder ses distances les uns par rapport aux autres et de limiter ses activités extérieures.
- À l'extérieur, cela signifie **de rester à au moins deux mètres (ou six pieds) des autres personnes** lorsque cela est possible.



### Rester en contact à domicile

- Travailler à domicile, si possible.
- Restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, messagerie instantanée ou bavardage vidéo.
- Organisez des rencontres virtuelles ou faites une visite virtuelle d'un musée avec vos enfants.
- Lisez, jouez à des jeux de société et regardez des films.
- Venez en aide à des voisins qui pourraient se sentir anxieux ou isolés durant cette période.



### Si vous devez sortir de votre domicile

- Allez à l'épicerie, à la pharmacie et à la banque seulement lorsque cela est indispensable et limitez la fréquence.
- Utilisez les services de livraison lorsque cela est possible. Pour aller chercher de la nourriture ou une ordonnance, appelez à l'avance afin que tout soit prêt à votre arrivée. Utilisez le paiement sans contact, si possible.
- Saluez vos voisins et amis avec un sourire, un signe de la main, un salut ou un hochement de tête.
- Si vous travaillez, discutez avec votre employeur ou superviseur de toute préoccupation au sujet de la distanciation physique.
- Déplacez-vous en voiture, à vélo ou à pied, si possible. Si vous devez prendre les transports en commun, essayez de le faire hors des heures d'affluence et faites des trajets plus courts.
- Limitez le nombre de personnes dans un ascenseur.
- Faites de l'exercice à la maison ou à l'extérieur, mais pas en groupe.
- Faites une promenade avec votre chien en laisse ou emmenez votre enfant faire une promenade dans le quartier, tout en gardant une certaine distance avec les autres personnes.
- Nettoyez toujours vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool ou avec de l'eau et du savon lorsque vous retournez chez vous.

## Ce que l'on doit éviter



Les déplacements non essentiels à l'extérieur.



Les câlins et les poignées de mains.



Les foules et les rassemblements.



Les visites chez des amis.



Le partage d'aliments et d'ustensiles.



Les activités ou des sports en groupe.



Les visites de destinations populaires.



Les jeux en groupe, les fêtes ou les nuits passées chez des amis.

## La distanciation physique et votre santé mentale

La distanciation physique perturbe nos habitudes sociales normales. En période d'incertitude et de changement, il est normal que les gens s'inquiètent. Si vous commencez à remarquer des signes de dépression ou de désespoir chez vous ou chez un proche, veuillez demander de l'aide. Demandez de l'aide si vous avez besoin de parler. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter :

- [Prendre soins de soi et des autres](#)
- [Ressources pour les Ontariennes et Ontariens aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance pendant la pandémie](#)

**Il a été démontré que la distanciation physique, lorsqu'elle est combinée à une bonne hygiène des mains et à l'étiquette respiratoire, peut limiter la propagation de la COVID-19. Si vous vous auto-isolez parce que vous avez des symptômes de la COVID-19 ou que vous avez été exposé à la COVID-19, consultez [Comment s'auto-isoler](#).**

## Pour en savoir plus sur le virus

Le COVID-19 est un nouveau virus. Il se propage par les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée à d'autres personnes avec lesquelles elle a des contacts étroits, comme les personnes qui vivent ensemble ou qui fournissent des soins. Vous pouvez aussi obtenir des renseignements à jour sur la COVID-19 sur le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Les renseignements fournis dans le présent document sont à jour en date du 2 avril 2020