

# Vous sortez? Faites-le en toute sécurité.

**Vos actions comptent.**

Faites des choix éclairés pour assurer votre sécurité et celle des autres.

## ✗ Évitez



Les endroits **bondés**



Les contacts **étroits**



Les espaces **clos**

## ✓ Et toujours



**Restez à la maison** et loin des autres si vous vous sentez malade



Suivez les **conseils de santé publique locaux**



Tenez-vous-en à un **cercle social restreint et uniforme**

## Évaluer le niveau de risque

Les niveaux de risque peuvent varier selon la capacité de garder une distance physique, l'utilisation d'un masque non médical par vous et les autres et les contrôles mis en place dans l'établissement ou le milieu pour réduire davantage les risques. Quelques exemples de risque faible, moyen et élevé sont indiqués ci-dessous mais tout dépend si les mesures de santé publique appropriées sont suivies. Le niveau de risque d'exposition dépend si les espaces sont clos, le temps d'exposition est prolongé, les lieux sont bondés et l'exhalation est énergique (crier, chanter, tousser).

Risque faible	Risque moyen	Risque élevé
 Aller chercher le courrier et les colis	 Aller au salon de coiffure ou chez le barbier	 Aller dans les bars et les boîtes de nuit
 Aller à l'épicerie et dans les boutiques qui respectent les conseils de santé publique	 Aller à des rendez-vous médicaux, de soins de santé ou chez le dentiste	 Aller dans les gymnases et les studios d'athlétisme
 Faire du camping	 Séjourner à l'hôtel ou dans une chambre d'hôte	 Aller sur les navires de croisière et les stations balnéaires
 Se promener en voiture (seul ou avec des membres de son ménage)	 Prendre un taxi ou faire du covoiturage	 Faire des accolades, embrasser quelqu'un ou donner des poignées de main
 Aller se promener	 Travailler dans un bureau	 Aller dans les grands rassemblements culturels ou religieux
 Inviter les personnes de sa bulle de contacts à un barbecue	 Jouer sur les structures de jeu	 Regarder des manifestations sportives dans les arènes et les stades
 Aller chercher des mets à emporter au restaurant	 Aller au cinéma	 Prendre les transports en commun bondés (autobus ou métro)
 Aller dans les parcs publics et à la plage	 Manger sur la terrasse d'un restaurant	 Aller au restaurant et à des buffets intérieurs bondés
 Courir et faire de la randonnée ou du vélo à distance des autres	 Aller à l'école, au chalet et au centre de garde d'enfants	 Aller dans les parcs d'attractions
 Pique-niquer en maintenant la distanciation sociale	 Aller dans les piscines publiques	 Faire des sports de contact avec de l'équipement partagé (football ou basket-ball)
 Jouer à des sports à l'extérieur à distance (tennis ou golf)	 Aller dans les centres commerciaux, les musées et les galeries	 Assister à des conférences
	 Assister à des mariages et des enterrements de petite envergure	 Aller dans les spectacles musicaux ou les endroits où les gens chantent et crient
	 Visiter des membres de famille ou des amis âgés ou à risque	 Avoir des activités sexuelles avec de nouvelles personnes
		 Assister à des fêtes dans des endroits clos

## Comprendre les facteurs de risque



**Seul à la maison** ou avec des contacts du ménage



**À l'extérieur** avec des colocataires ou des membres de sa bulle sociale



**À l'extérieur** avec distanciation physique




**À l'extérieur ou à l'intérieur** pendant de courtes périodes



**À l'intérieur** en grands groupes pendant longtemps



**À l'extérieur ou à l'intérieur** bondé pendant une période allongée



### Aide à limiter la propagation.

Téléchargez l'application Alerte COVID.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Pour plus de renseignements sur la COVID-19 :

[canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

1-833-784-4397