

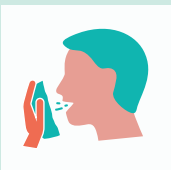
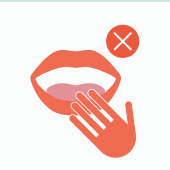
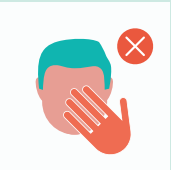
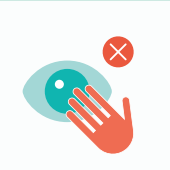


Ralentissez la diffusion de COVID-19 et protégez-vous et protégez les autres



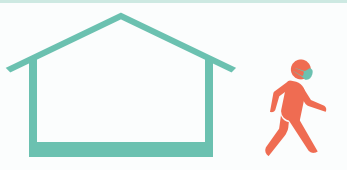
Pratiquer la distance sociale

- Restez à la maison autant que possible
- Ne sortez pas entre 21h et 6h tous les jours, sauf si vous êtes un travailleur essentiel
- Mettez 6 pieds entre vous et les autres
- Ne vous réunissez pas en groupes de 10 ou plus
- Évitez les rendez-vous inutiles



Pratiquez une bonne hygiène

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche
- Couvrez votre toux ou éternuez avec un mouchoir, puis jetez le mouchoir à la poubelle et lavez-vous les mains. Ou tousssez ou éternuez dans votre coude
- Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés



Portez un couvre-visage

- Portez un couvre-visage lorsque vous quittez votre domicile.
- Si vous êtes malade, portez un couvre-visage à l'intérieur si vous ne pouvez pas rester à 6 pieds des autres
- Si vous êtes malade et devez quitter la maison, par exemple pour obtenir des soins médicaux d'urgence, portez toujours un couvre-visage

Pratiquer la distance sociale pour ralentir la propagation de COVID-19 et sauver des vies. www.bphc.org