

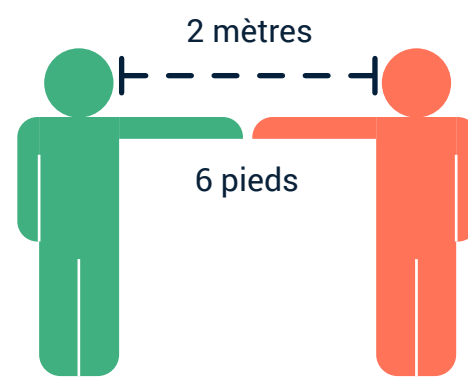
# Meilleures pratiques de l'éloignement physique



● Restez à la maison.



● Lavez-vous les mains souvent.



● Restez loin des autres personnes.



## Garder le contact

- Joignez vos proches par téléphone, texto ou vidéo.
- Obtenez des renseignements à jour : [novascotia.ca/coronavirus/fr](https://novascotia.ca/coronavirus/fr).



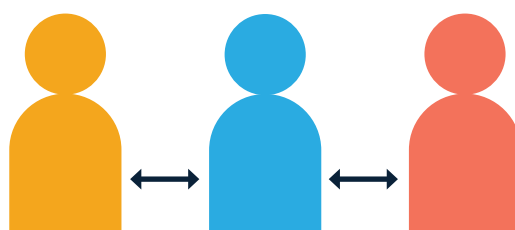
## Isolement à la maison, si nécessaire

- Ne quittez pas votre terrain pendant 14 jours.
- Appelez votre famille, vos amis ou un service de livraison pour obtenir ce dont vous avez besoin.



## Épicerie et articles essentiels

- Si possible, une seule personne qui habite dans votre maison devrait s'occuper de l'épicerie et des articles essentiels.
- Magasinez une fois par semaine.
- Offrez d'aller au magasin pour les voisins qui ne peuvent pas y aller.
- Restez loin des autres personnes lorsque vous magasinez.



## Rassemblements

- Ne vous rassemblez pas avec des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas.
- Si vous devez vous rendre au travail, restez loin des autres personnes.



## Exercice

- Marchez, courez, allez vous promener à bicyclette pour rester en santé. Pas pour socialiser. Pas pour être en groupe.
- Restez dans votre quartier et restez loin des autres personnes.