

# COVIDavisé

## Activités hivernales

Les activités de plein air sont aussi bonnes pour la santé physique que pour la santé mentale et **comportent généralement un moindre risque de transmission** de la COVID-19 que les activités pratiquées à l'intérieur.

**Le plus sûr** est de choisir des activités qui peuvent être faites seulement avec les membres de votre ménage, ou si vous vivez seul, avec une ou deux personnes de votre cercle social. Si vous vous réunissez avec d'autres personnes, choisissez des sports individuels qui peuvent être pratiqués en respectant les mesures de distanciation physique de 2 mètres (six pieds). Réduisez les risques liés à la COVID-19 en suivant ces conseils :

### Loisirs et jeux à l'extérieur

- Faites un bonhomme de neige.
- Construisez un fort.
- Promenez-vous dans les rues pour admirer les illuminations de Noël.



### Patinage

- Assoyez-vous sur un banc à l'extérieur pour mettre vos patins plutôt que dans un vestiaire intérieur.
- Choisissez les grands espaces où il est plus facile de respecter une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les autres patineurs.



### Ski alpin

- Partagez le télésiège ou le remonte-pente avec les personnes qui font partie de votre ménage, ou si vous vivez seul, avec une ou deux personnes qui font partie de votre cercle social.
- Restez à l'extérieur et sur les pentes. Évitez d'entrer dans le chalet et dans les endroits bondés.
- N'oubliez pas de porter un masque et de respecter la distanciation physique lorsque vous êtes dans un lieu intérieur.



### Faire de la luge

- Restez avec les membres de votre ménage, ou si vous vivez seul, avec une ou deux personnes de votre cercle social.
- Gardez une distance de 2 mètres (6 pieds) avec toutes les autres personnes.
- Évitez les pentes achalandées – revenez plutôt à un autre moment.



### Ski de fond, randonnée pédestre et raquette

- Trouvez un sentier à usage multiple entretenu l'hiver où vous pouvez vous promener avec votre famille et vos amis, tout en respectant 2 mètres (6 pieds) de distance avec les personnes qui ne font pas partie de votre ménage.
- Faites du covoiturage seulement avec les membres de votre ménage et gardez toujours une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les autres avant et après la pratique d'un sport, par exemple dans le stationnement.
- Évitez de partager des boissons et de la nourriture.



Veillez tenir compte de vos propres facteurs de risque avant de participer à toute activité de groupe à l'extérieur. Pour les personnes âgées ou celles ayant des problèmes de santé chroniques, la meilleure décision serait d'éviter toute activité de groupe et de se consacrer plutôt aux activités individuelles, comme la marche. SPO recommande de consulter le **site Web des CDC (en anglais seulement)** à toutes les personnes qui souhaitent mieux comprendre les risques personnels qu'elles courent en cas d'infection par la COVID-19.

[SantePubliqueOttawa.ca/SocialAVISE](https://SantePubliqueOttawa.ca/SocialAVISE)

28/10/2020