

# التزموا بالتباعد الاجتماعي!

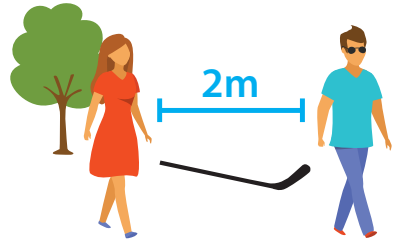


## نشاطات آمنة



تواصلوا عن طريق الهاتف والدرشة بالفيديو أو مواقع التواصل الاجتماعي عوضاً عن اللقاء الشخصي.

قوموا بجولة افتراضية في المتاحف أو اتبعوا دورة تدريبية على الإنترنت أو حاولوا القيام بتمارين رياضية في المنزل.



يمكنكم الخروج للتنزه مشياً أو الركض. يجب ألا تغادروا منزلكم إن كانت لديكم أعراض تنفسية (مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال). حين تكونون خارج البيت، ابقوا بعيدين مترين عن الآخرين - ما يقارب طول عصا الهوكي.



## امتنعوا عن

مغادرة المنزل إن لم يكن ذلك ضرورياً.

زيارة أصدقاءكم وأقاربكم المسنين إلا إذا كان بهدف إيصال مواد ضرورية لهم.

الاجتماع مع أي أحد خارج منزلكم.

استخدام حدائق المدينة بما في ذلك تجهيزات الملاعب والملاعب الرياضية وحدائق التزلج.



## توخوا الحذر أثناء

التجول في منطقتكم (تسوق للبقالة والأدوية)

استلام أطعمة جاهزة، واستلامها على ناصية المتاجر وتوصيلها إلى البيت.

# Pratiquez la distanciation physique!



## Sans danger

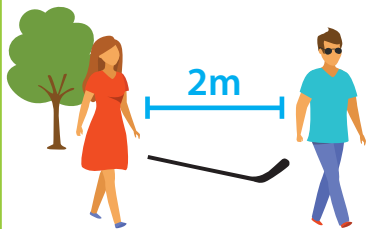


Communiquez par téléphone, par vidéo-clavardage ou par le biais des médias sociaux plutôt qu'en personne.

Visitez virtuellement un musée, suivez un cours en ligne ou faites de l'exercice à la maison.



Vous pouvez aller dehors pour marcher ou courir. Vous ne devez pas quitter votre domicile si vous avez des symptômes respiratoires (tels que de la fièvre ou une toux). Maintenez toutefois une distance de deux mètres (soit la longueur d'un bâton de hockey) par rapport à votre entourage.



## À ne pas faire

Se rassembler avec d'autres personnes hors de votre foyer

Rendre visite aux amis ou des proches âgés à moins de leur apporter des fournitures essentielles.

Effectuer des déplacements non essentiels.

Utiliser les parcs de la ville, notamment les équipements de jeu, les terrains de sports et les planchodromes.



## Faire attention

Lors de vos déplacements dans la communauté (à l'épicerie, à la pharmacie).

Lorsque vous allez chercher des plats et produits commandés, ou quand vous recevez un colis.