

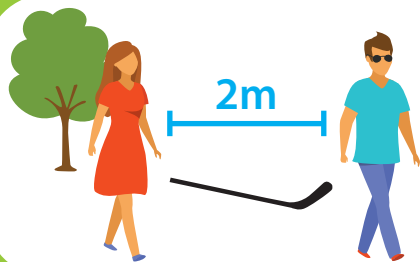
Practice physical distancing

✓ Safe



Connect via phone, video chat, or social media instead of in person

Take a virtual tour of a museum, take an online class or try a home workout



You can go outside to take a walk. While outside maintain a 2 metres distance —the length of a hockey stick

You must not leave your home if you have respiratory symptoms (such as fever or cough)

[Ottawapublichealth.ca/physicaldistancing](https://ottawapublichealth.ca/physicaldistancing)

✗ Avoid

Gatherings of more than five people

Avoid visiting elderly friends or relatives unless the visit is essential

All non-essential trips in the community

City parks and park equipment



Use caution

Trips in the community (grocery store, pharmacy)

Take out food, curbside pick up and deliveries

Pratiquer la distanciation physique

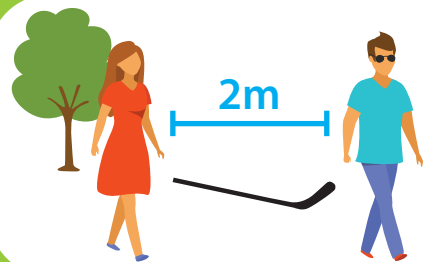


Sans danger



Connectez-vous par téléphone, vidéo-clavardage ou médias sociaux plutôt qu'en personne

Vous pouvez faire une visite virtuelle d'un musée, suivre un cours en ligne ou essayez une séance d'exercices à la maison



Vous pouvez aller dehors pour faire une promenade. Pendant que vous êtes dehors, maintenez une distance de deux mètres —soit la longueur d'un bâton de hockey

Il est important de noter que vous ne devez pas quitter votre domicile si vous avez des symptômes respiratoires (tels que la fièvre ou la toux)

SantePubliqueOttawa.ca/DistanciationPhysique



À éviter

Les rassemblements de plus de cinq personnes

Visite à des amis ou à des parents âgés, sauf si la visite est indispensable

Tous les déplacements non essentiels dans la communauté

Les parcs de la Ville d'Ottawa, y compris l'utilisation de structures de jeu



Faire attention

Déplacements dans la communauté à l'épicerie, à la pharmacie

Avec les mets à emporter, ramassage en bordure de magasin et livraisons