



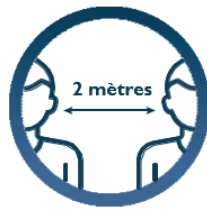
Hygiène des mains

- Lavez souvent vos mains durant 20 secondes avec de l'eau et du savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool (minimum 60% d'alcool)
- Évitez de porter vos mains au visage



Étiquette respiratoire

- Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude ou utilisez un mouchoir en papier, puis jetez-le dans la poubelle et lavez vos mains



Distanciation physique

- Restez chez vous, sortez seulement si nécessaire (ex. : épicerie, travail essentiel) ou pour aller dehors (ex. : prendre une marche, jardiner) et selon la reprise graduelle des activités (suivre les directives du gouvernement du Québec)
- Gardez en tout temps une distance de **2 mètres (6 ½ pieds)** entre vous et les autres. Ne faites pas de rassemblements et évitez les contacts physiques (ex. : pas de poignées de mains ni d'accolades, pas de partage d'objets)
- Adaptez vos activités afin de respecter la distanciation physique
- Les personnes âgées de 70 ans et plus, ou atteintes de maladies chroniques sont invitées à rester chez elles, sauf exception
- Toute personne revenant de voyage doit obligatoirement s'isoler 14 jours

Entretien de l'environnement

- Posez des affiches d'information
- Rendez accessible de l'eau et du savon, ou du désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Assurez la disponibilité de papiers mouchoirs et de poubelles
- Nettoyez ou désinfectez les surfaces qui sont fréquemment touchées (ex. : poignées de porte, robinets, comptoirs et autres) et les objets dont le partage ne peut pas être évité
- Ouvrez les fenêtres pour aérer à l'occasion
- Réaménagez votre espace pour respecter les mesures générales de prévention

Si vous présentez des symptômes liés à la COVID-19 (ex. : fièvre, toux, difficulté à respirer, perte de l'odorat).
Isolez-vous ! Composez le 811 ou le 1 877 644-4545 et suivez les directives (1 800 361-9596 (ATS))

En cas de symptômes graves (ex. : difficulté importante à respirer, douleur à la poitrine), composez le 911.