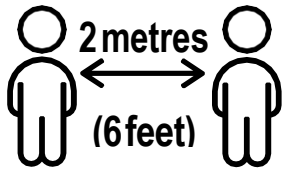


# MESURES SIMPLES À PRENDRE POUR RESTER EN SÉCURITÉ



**Pratiquez la distanciation physique**

Restez à deux mètres (six pieds) de toute personne avec qui vous ne vivez pas. Si vous utilisez l'ascenseur, respectez les limites affichées et portez un couvre-visage. Songez à prendre les escaliers, si possible.



**Ne sortez que pour des raisons essentielles** comme pour aller à l'école ou au travail – si vous ne pouvez pas travailler de la maison – et pour faire l'épicerie, vous procurer des médicaments et vous rendre à vos rendez-vous médicaux.



**Ne vous rassemblez qu'avec les personnes avec qui vous vivez.**

Cette recommandation s'applique à tous les endroits à l'intérieur et à l'extérieur, comme les couloirs, les salles de lavage et les chambres individuelles. Si vous vivez seul, vous pouvez songer à avoir des contacts étroits avec les membres d'un autre

**Évitez tout contact avec les gens qui ne se sentent pas bien,**

c'est-à-dire qui ont de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent (légers ou graves).



**Lavez-vous les mains** souvent avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Si vous quittez votre unité, lavez-vous les mains avant de la quitter et de nouveau dès votre retour.



**Portez un couvre-visage**

à l'intérieur et à l'extérieur lorsque vous ne pouvez pas rester à une distance de deux mètres des autres personnes à l'extérieur de votre unité, à moins que vous ayez une exemption.

**Utilisez les espaces extérieurs pour vos loisirs**

et faire de l'exercice, mais assurez-vous de maintenir une distance physique.



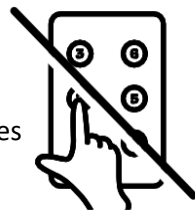
North Bay Parry Sound District  
**Health Unit**



**Bureau de santé**  
du district de North Bay-Parry Sound

**Minimisez les contacts avec les surfaces fréquemment touchées**

comme les poignées de porte et les mains courantes. Nettoyez souvent les surfaces fréquemment touchées dans votre unité.



**Évitez de voyager à l'extérieur de votre district,**

surtout dans les régions où le nombre de cas de la COVID-19 est élevé, sauf pour des urgences ou des rendez-vous médicaux urgents.

**Essayez de ne pas vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.** Si vous devez éternuer ou tousser, faites-le dans votre manche.



# MESURES SIMPLES À PRENDRE POUR RESTER EN SÉCURITÉ

## NE quittez PAS votre appartement :

- si vous vous sentez mal ou avez de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent, OU
- si vous avez été en contact avec une personne qui a reçu un diagnostic de la COVID-19, OU
- si vous avez reçu un diagnostic de la COVID-19, OU
- si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours



Si vous ne vous sentez pas bien, même si vos symptômes sont légers, isolez-vous et appelez votre centre d'évaluation de la COVID-19 local pour vous faire tester.

Si vous n'êtes pas certain de devoir subir un test de la COVID-19, faites l'auto-évaluation en ligne au [www.covid-19.ontario.ca/autoevaluation/](http://www.covid-19.ontario.ca/autoevaluation/).



Pour subir un test de la COVID-19, appelez votre centre d'évaluation local pour prendre un rendez-vous

Centre mobile d'évaluation de la COVID-19 d'Almaguin (Parry Sound Est),  
705 774-8378

Adresse : Poste d'ambulances de South River, 11313, autoroute 124, South River



Si vous avez des symptômes de la COVID-19, vous devez rester à la maison et vous isoler. C'est la loi dans notre région. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, visitez <https://www.myhealthunit.ca/covid-19classorder>



En cas d'urgence ou si vous avez besoin de soins médicaux urgents, composez le 911.

Les complications de la COVID-19 peuvent comprendre des problèmes médicaux graves comme la pneumonie ou l'insuffisance rénale et parfois même la mort.



Nous vous recommandons de rester à la maison le plus possible :

- si vous êtes âgé de plus de 70 ans, OU
- si vous avez un système immunitaire affaibli, OU
- si vous avez des troubles médicaux sous-jacents

Demandez à des amis ou à des membres de votre famille de faire vos courses si possible.

## Pour obtenir plus de renseignements,

visitez [myhealthunit.ca](http://myhealthunit.ca) ou  
appelez le Bureau de santé  
au numéro sans frais  
1 800 563-2808.

North Bay Parry Sound District  
**Health Unit**  
 2m  6ft   
**Bureau de santé**  
du district de North Bay-Parry Sound