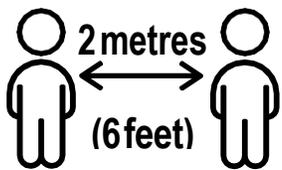


MESURES SIMPLES À PRENDRE POUR RESTER EN SÉCURITÉ



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.



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.

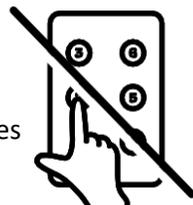
North Bay Parry Sound District
Health Unit



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.



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/.



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

Centre d'évaluation de la COVID-19 de Mattawa, 705 744-5511, poste 0
Adresse: Hôpital de Mattawa Hospital, chemin 217 Turcotte Pk, Mattawa



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 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