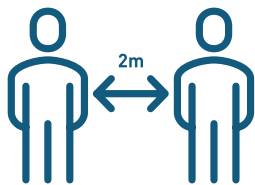


DYSTANS SPOŁECZNY

Razem możemy spowolnić rozprzestrzenianie się COVID-19, poprzez świadomy wysiłek w celu zachowania fizycznego dystansu między ludźmi. Udowodniono, że dystans społeczny jest jednym z najskuteczniejszych sposobów ograniczenia rozprzestrzeniania się choroby podczas wybuchu epidemii. Dzięki cierpliwości i współpracy możemy wszyscy zrobić to, co należy.



Co oznacza dystans społeczny?

Oznacza to wprowadzenie zmian w codziennych czynnościach w celu zminimalizowania bliskiego kontaktu z innymi, w tym:

- ▶ unikanie zatłoczonych miejsc i spotkań, które nie są konieczne
- ▶ unikanie typowych powitań, takich jak uścisk dłoni
- ▶ ograniczanie kontaktów z osobami o podwyższonym ryzyku (np. z osobami starszymi i z osobami o złym stanie zdrowia)
- ▶ utrzymywanie odległości co najmniej 2 ramion (około 2 metrów) od innych osób, w miarę możliwości

Oto jak możesz wprowadzać w życie dystans społeczny:



- ▶ witaj się gestem dłoni, zamiast uścisku dłoni, pocałunku lub przytulenia
- ▶ spędzaj jak najwięcej czasu w domu, włączając w to posiłki i rozrywkę
- ▶ rób zakupy lub korzystaj z transportu publicznego poza godzinami szczytu
- ▶ prowadź wirtualne zebrania
- ▶ organizuj wirtualne gry i zabawy dla swoich dzieci
- ▶ aby pozostawać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną, korzystaj z technologii



- ▶ Jeśli to możliwe,
- ▶ korzystaj z usług dostarczania żywności lub zakupów online
- ▶ ćwicz w domu lub na zewnątrz
- ▶ pracuj w domu



Pamiętaj by:

- ▶ myć często ręce przez co najmniej 20 sekund i unikać dotykania twarzy
- ▶ kaszleć lub kichać w łokieć
- ▶ unikać dotykania powierzchni, których często dotykają inni ludzie



Jeśli obawiasz się, że możesz mieć COVID-19:

- ▶ gdy tylko pojawią się objawy, odseparuj się od innych
- ▶ jeśli objaw pojawi się gdy znajdujesz się poza domem, natychmiast wróć do domu, unikając transportu publicznego
- ▶ pozostań w domu i postępuj zgodnie z radami Urzędu Zdrowia Publicznego, który może zalecić samoodosobnienie
- ▶ zadzwoń do lekarza, jeśli jesteś chory i potrzebujesz pomocy medycznej

PO WIĘCEJ INFORMACJI:

@ canada.ca/le-coronavirus
canada.ca/coronavirus

☎ 1-833-784-4397

