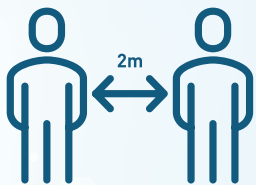


社交距离

我们可以共同通过有意识地保持彼此之间的物理距离来减慢COVID-19的传播。事实证明，保持社交距离是疫情爆发期间减少疾病传播的最有效方法之一。依靠耐心与合作，我们都能尽自己的一份力量。

社交距离是什么意思？



这意味着要改变您的日常习惯，从而尽量减少与他人的密切接触，包括：

- ▶ 避免拥挤的地方和不必要的聚会
- ▶ 避免常见的问候方式，例如握手
- ▶ 限制接触高危人群（例如老年人和健康状况不佳的人群）
- ▶ 尽可能与其他人保持至少2臂长（约2米）的距离

您可以通过以下方式保持社交距离：



- ▶ 打招呼用挥手代替握手、亲吻或拥抱
- ▶ 尽可能待在家里，包括尽可能在家吃饭和娱乐
- ▶ 在非高峰时间购物或乘坐公共交通工具
- ▶ 进行虚拟会议
- ▶ 为孩子们举办虚拟玩耍约会
- ▶ 使用科技手段与亲朋好友保持联系



如果可能的话，

- ▶ 使用送餐服务或在线购物
- ▶ 在家里或户外锻炼
- ▶ 在家上班

请记住：



- ▶ 勤洗手至少20秒钟，避免触摸自己的脸
- ▶ 咳嗽或打喷嚏用臂弯遮住
- ▶ 避免触摸人们经常触摸的表面

如果您担心自己可能染上COVID-19：



- ▶ 一旦出现症状，请立即将自己与他人分开
- ▶ 如果您在外出时出现症状，请立即回家，并避免乘坐公共交通工具
- ▶ 待在家里并听从您所在地公共卫生部门的建议，他们可能会建议您自我隔离
- ▶ 如果您生病并寻求医疗救助，请提前致电医疗保健提供者

欲知更多信息：

@ Canada.ca/le-coronavirus | Canada.ca/coronavirus ☎ 1-833-784-4397

