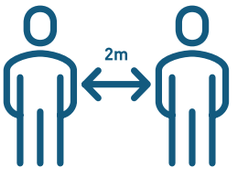
DYSTANS SPOŁECZNY

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

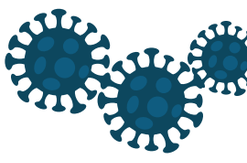
Pamiętaj by:

- 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