

# Comment continuer de se protéger et de protéger les autres

Les activités ont commencé à reprendre de façon graduelle au Québec. Le respect des consignes sanitaires est essentiel, afin de limiter la propagation du virus. Cela exige une modification des habitudes quotidiennes de tous.

## J'ADOpte EN TOUT TEMPS CES COMPORTEMENTS :

- ✓ **Rester en tout temps à la maison si j'ai des symptômes de la COVID-19.**
- ✓ **Privilégier de rester à la maison lorsque possible** (ex. : télétravail, commandes en ligne).
- ✓ **Limiter le nombre de personnes avec lesquelles j'ai des contacts en personne** (10 personnes maximum qui proviennent au plus de 3 adresses différentes pour des rassemblements à l'extérieur).
- ✓ **Rester en tout temps à une distance de deux mètres des autres personnes que celles de ma maisonnée.**
- ✓ **Porter le masque ou le couvre-visage lorsque la distance de deux mètres ne peut pas être respectée dans les lieux publics.**
- ✓ **Me laver les mains souvent** (avec du savon ou une solution à l'alcool).
- ✓ **Respecter l'étiquette respiratoire** (tousser dans son masque ou dans son coude).
- ✓ **Désinfecter et nettoyer les surfaces fréquemment touchées.**
- ✓ **Éviter si possible de toucher inutilement les surfaces et les objets.**
- ✓ **Ne pas partager d'objets avec les autres** (ex. : ballons, documents papier, vaisselle, etc.).