



كيف يكون التباعد الاجتماعي (الجسدي)؟



تجنب

- مواعيد اللعب
- المبيت
- التجمعات أو الذهاب في نزهات خارجية أو حضور المناسبات (على سبيل المثال حفلات أعياد الميلاد، ودعوات العشاء، والاحتفالات، وحفلات الزواج، والجنازات، والخدمات الدينية، والرياضات الجماعية)
- زيارة المتاجر المزدحمة أو الأماكن الخارجية
- استقبال زوار في منزلك
- وجود عمال غير ضروريين في منزلك
- قيادة السيارة بصحبة أصدقاء
- المرور في أوقات الذروة

توخي الحذر

وخذ الموقف على محمل الجد

- زيارة محلات البقالة (قدر الإمكان، تسوق البقالة مرة واحدة في الأسبوع واطلب من واحد فقط من أفراد الأسرة التسوق)
- تكديس الدواء
- شراء الطعام الجاهز من الخارج



أشياء آمن القيام بها

- قضاء الوقت مع أفراد الأسرة (طالما أنهم ليسوا مرضى أو لم يعودوا إلى مانيتوبا خلال 14 يوماً الماضية ويجب عليهم عزل أنفسهم)
- ممارسة النشاط الرياضي في الهواء الطلق (على سبيل المثال المشي، والجري، وركوب الدراجة، والمشي لمسافات طويلة) سواء مع نفسك أو مع أفراد أسرتك
- القيام بأعمال البستنة، وتنظيف الفناء، وأعمال الصيانة المنزلية العامة
- اللعب في الفناء
- شراء البقالة والسلع الأخرى بواسطة خدمة التوصيل للمنزل
- استخدام التكنولوجيا للتحدث مع العائلة والأصدقاء
- لعب الألعاب (على سبيل المثال ألعاب الطاولة، وألعاب الفيديو) في المنزل
- الاستماع للموسيقى، وقراءة كتاب
- طهي وجبة

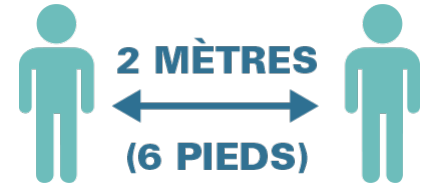


COVID-19

NOUVEAU CORONAVIRUS

Manitoba 

À quoi ressemble l'éloignement social (physique)?



Activités sécuritaires

- Passer du temps avec les membres du ménage (s'ils ne sont pas malades ou ne sont pas revenus au Manitoba à la suite d'un voyage au cours des 14 derniers jours, ce qui nécessiterait un isolement volontaire)
- Faire des activités à l'extérieur (p. ex., marche, course, vélo, randonnée) par vous-même ou avec les membres de votre ménage
- Jardiner, travailler sur le terrain et faire des travaux d'entretien ménager
- Jouer dans votre cour
- Faire livrer l'épicerie et d'autres biens
- Utiliser la technologie pour discuter avec les amis et les proches
- Jouer à des jeux (p. ex., jeux de société, jeux vidéo) à la maison
- Écouter de la musique, lire un livre
- Cuisiner



Activités à exercer avec prudence

- Faire l'épicerie (lorsque c'est possible, l'épicerie devrait être faite une fois par semaine, par un seul membre du ménage)
- Aller chercher des médicaments
- Aller chercher une commande pour emporter au restaurant



Activités à éviter

- Recevoir des amis des enfants à la maison
- Inviter les amis des enfants à passer la nuit à la maison
- Participer à des rassemblements, à des sorties en groupe ou à des événements de foule (p. ex., repas d'anniversaire, célébrations, mariages, funérailles, services religieux, sports d'équipe)
- Visiter des magasins ou des espaces extérieurs bondés
- Accueillir des visiteurs à la maison
- Recevoir des travailleurs non essentiels à la maison
- Embarquer dans la même voiture que des amis
- Utiliser les transports en commun pendant les heures de pointe

