

COVID-19 新型冠狀病毒

Manitoba 

我們應該怎樣保持社交 (物理) 距離?



安全行為

- 與家人在一起
(只要其並未患病，或是過去 14 天內在應該自我隔離的時候未返回過曼尼托巴省)
- 自己或與家人一起進行戶外活動
(例如散步、跑步、騎行、遠足)
- 園藝工作、庭院工作及一般家庭維護
- 在自家庭院玩耍
- 通過送貨上門的方式購買食品雜貨及其他物品
- 使用技術手段與家人和朋友聊天
- 在家玩遊戲 (例如棋牌遊戲、電玩遊戲)
- 聽音樂，看書
- 烹飪美食



謹慎小心 並考慮當下情況

- 前往雜貨商店
(如有可能，一星期前往雜貨商店購物一次並讓一名家庭成員完成購物即可。)
- 取藥
- 取外賣



盡量避免

- 玩耍約會
- 留宿聚會
- 團體聚會、外出或舉辦活動
(例如生日會和宴會、慶祝活動、婚禮、葬禮、宗教服務、團隊運動)
- 前往人流密集的商店或戶外空間
- 在家中接待訪客
- 讓非必要工作人員上門
- 開車搭載朋友
- 高峰時段搭乘公共交通工具

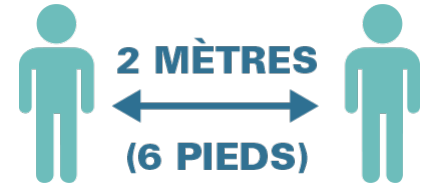


COVID-19

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

