

# COVID-19

## 신종 코로나바이러스

Manitoba 

### 사회적 (신체적) 거리두기는 어떻게 할까요?



#### 해도 안전한 것

- 가족과 함께 시간 보내기  
(단, 가족이 아프지 않은 경우 또는 마니토바로 돌아온 후 14일 동안 자가격리를 지킨 경우에 한함)
- 혼자 또는 가족과 함께 야외 신체 활동하기 (예: 걷기, 달리기, 자전거, 하이킹)
- 정원 및 마당 관리, 일반적인 집안 유지보수
- 본인의 집 마당에서 놀기
- 식료품 및 기타 물품 배달시키기
- 가족 및 친구들과 온라인으로 대화하기
- 집에서 게임하기 (예: 보드게임, 비디오 게임)
- 음악 듣기, 책 읽기
- 식사 요리하기



#### 조심하고 상황을 고려하며 할 것

- 식료품점 방문  
(가능하면 가족 중 한 명이 일주일에 한 번 장보기)
- 약 픽업하기
- 테이크아웃 음식 구입



#### 하지 말 것

- 플레이 데이트
- 남의 집에서 자기
- 그룹 모임, 여행 또는 이벤트 (예: 생일파티, 디너파티, 축하, 결혼식, 장례식, 종교 예배, 팀 스포츠)
- 붐비는 상점 또는 야외 공간 방문
- 집에 방문객 부르기
- 집에 꼭 필요하지 않은 작업자 부르기
- 친구와 한 차로 이동하기
- 가장 붐비는 시간에 대중교통 이용하기

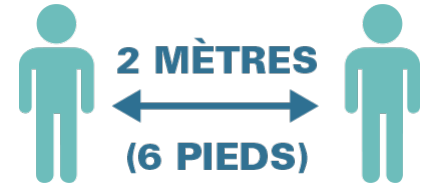


# COVID-19

## 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

