

COVID-19 NOVEL CORONAVIRUS

Manitoba 

Ano ang itsura ng social (pisikal) distancing?



Ligtas gawin

- Paglalaan ng oras kasama ng mga miyembro ng sambahayan (*basta't silay ay walang sakit o hindi bumalik sa Manitoba sa nakaraang 14 na araw kapag sila dapat ay nagse-self-isolate*)
- Panlabas na pisikal na aktibidad (*hal. paglalakad, pagtakbo, pamimisikleta, pag-hike*) nang mag-isa o kasama ng mga miyembro ng sambahayan mo
- Paghahardin, trabaho sa bakuran at pang-kalahatang pagmementina sa sambahayan
- Maglaro sa bakuran mo
- Ipadeliver ang mga grocery at ibang bagay
- Gamitin ang teknolohiya para maki-pag-chat sa pamilya at mga kaibigan
- Maglaro ng games (*hal. mga board game, video game*) sa bahay
- Makinig sa musika, magbasa ng libro
- Magluto ng pagkain



Mag-ingat at Pag-isipan ang Sitwasyon

- Pagpunta sa mga grocery store (*Kung posible, mamili ng grocery minsan bawat linggo at ipagawa sa isang miyembro ng sambahayan ang pamimili.*)
- Pagkuha ng gamot
- Pagkuha ng take-out



Iwasan ang

- Mga date para makipaglaro
- Mga sleepover
- Mga pagsasalo-salo ng pangkat, mga outing o event (*hal. party para sa kaarawan at dinner, mga pagdiriwang, mga kasal, mga libing, pangrelihiyong serbisyo, team sports*)
- Pagbisita sa mga tindahang maraming tao o mga outdoor na lugar
- Pagkakaroon ng mga bisita sa tahanan mo
- Pagkakaroon ng hindi mahalagang trabahador sa inyong tahanan
- Pagmamaneho ng kotse kasama ng mga kaibigan
- Mga peak na oras ng transportasyon

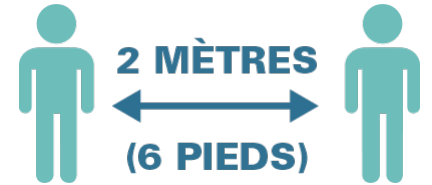


COVID-19

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

