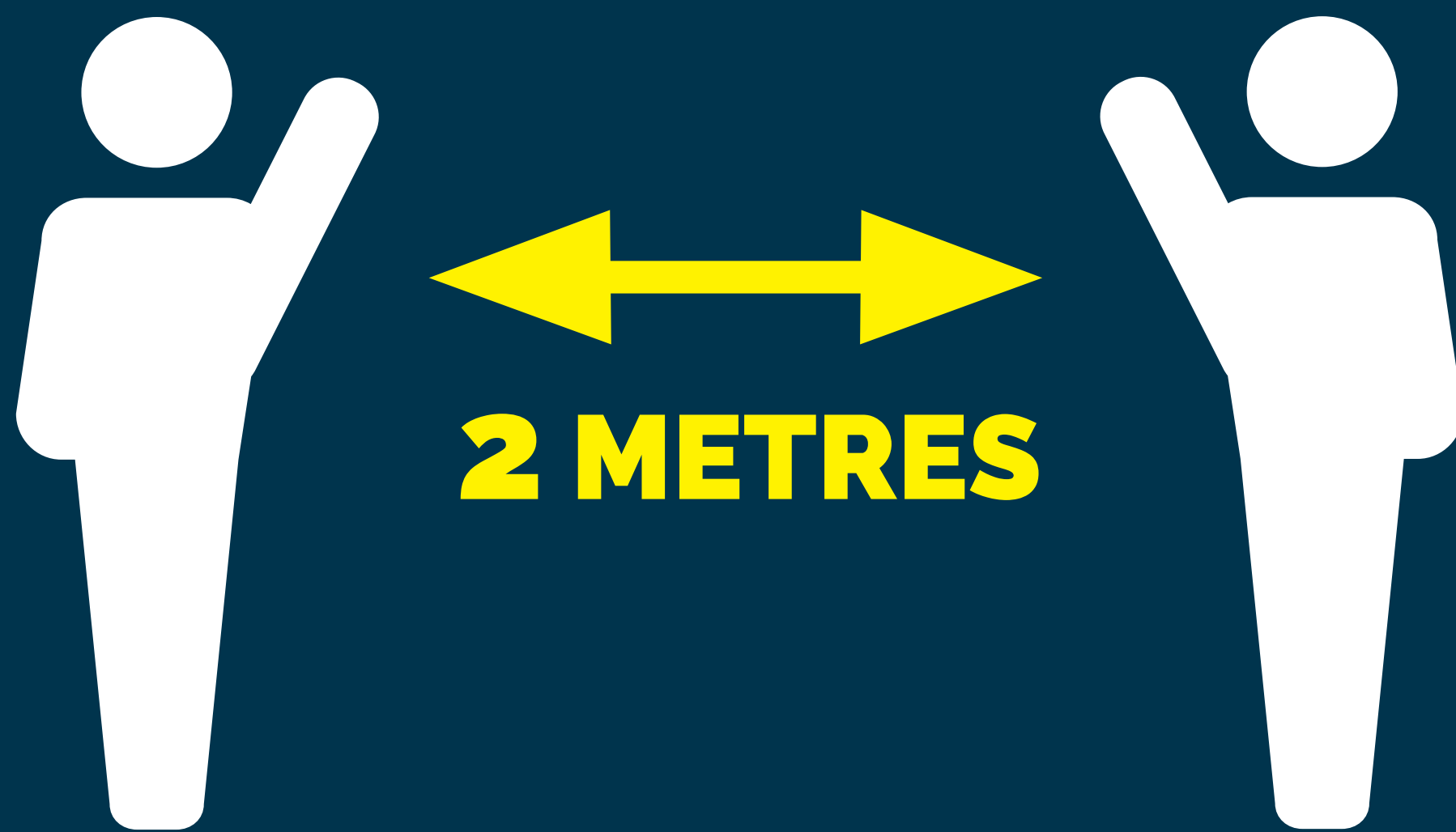




PHYSICAL DISTANCING



Physical distancing is proven to be one of the most effective ways to reduce the spread of illness during an outbreak.

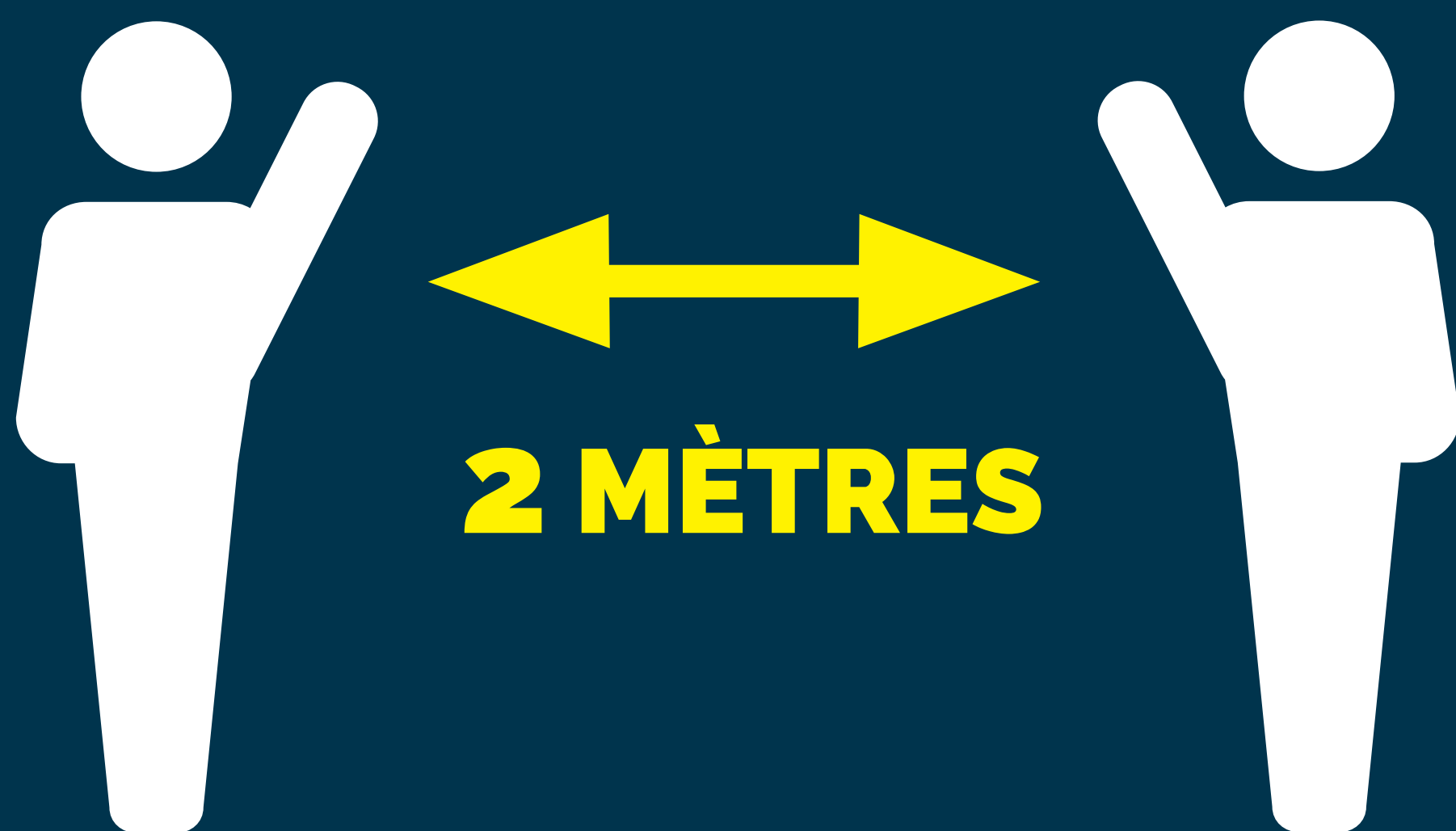
What does physical distancing mean?

This means making changes in your everyday routines in order to minimize close contact with others, including:

- avoiding crowded places and non-essential gatherings
- avoiding common greetings, such as handshakes
- limiting contact with people at higher risk (e.g. older adults and those in poor health)
- keeping a distance of at least 2 arms lengths (approximately 2 metres) from others, as much as possible

LE GRAND SENTIER

ÉLOIGNEMENT PHYSIQUE



Il est prouvé que l'éloignement physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie.

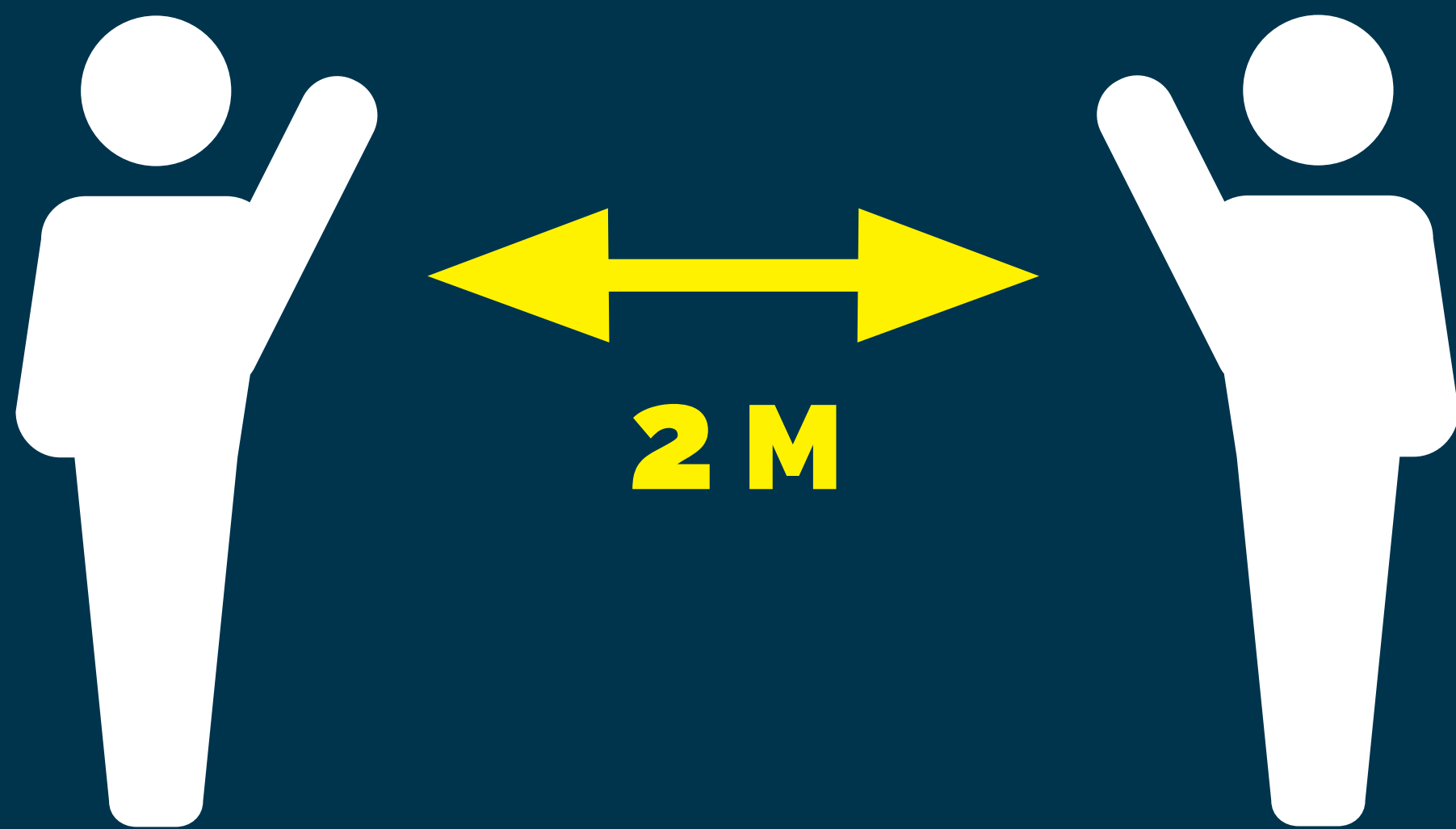
L'éloignement physique, qu'est-ce que c'est?

Pratiquer l'éloignement physique, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements non essentiels;
- éviter les salutations d'usage, comme les poignées de main;
- limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (aînés, personnes en mauvaise santé, etc.);
- maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ 2 mètres) avec les autres.

THE GREAT LE GRAND TRAIL SENTIER

PHYSICAL DISTANCING



ÉLOIGNEMENT PHYSIQUE

Physical distancing is proven to be one of the most effective ways to reduce the spread of illness during an outbreak.

Il est prouvé que l'éloignement physique est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie.