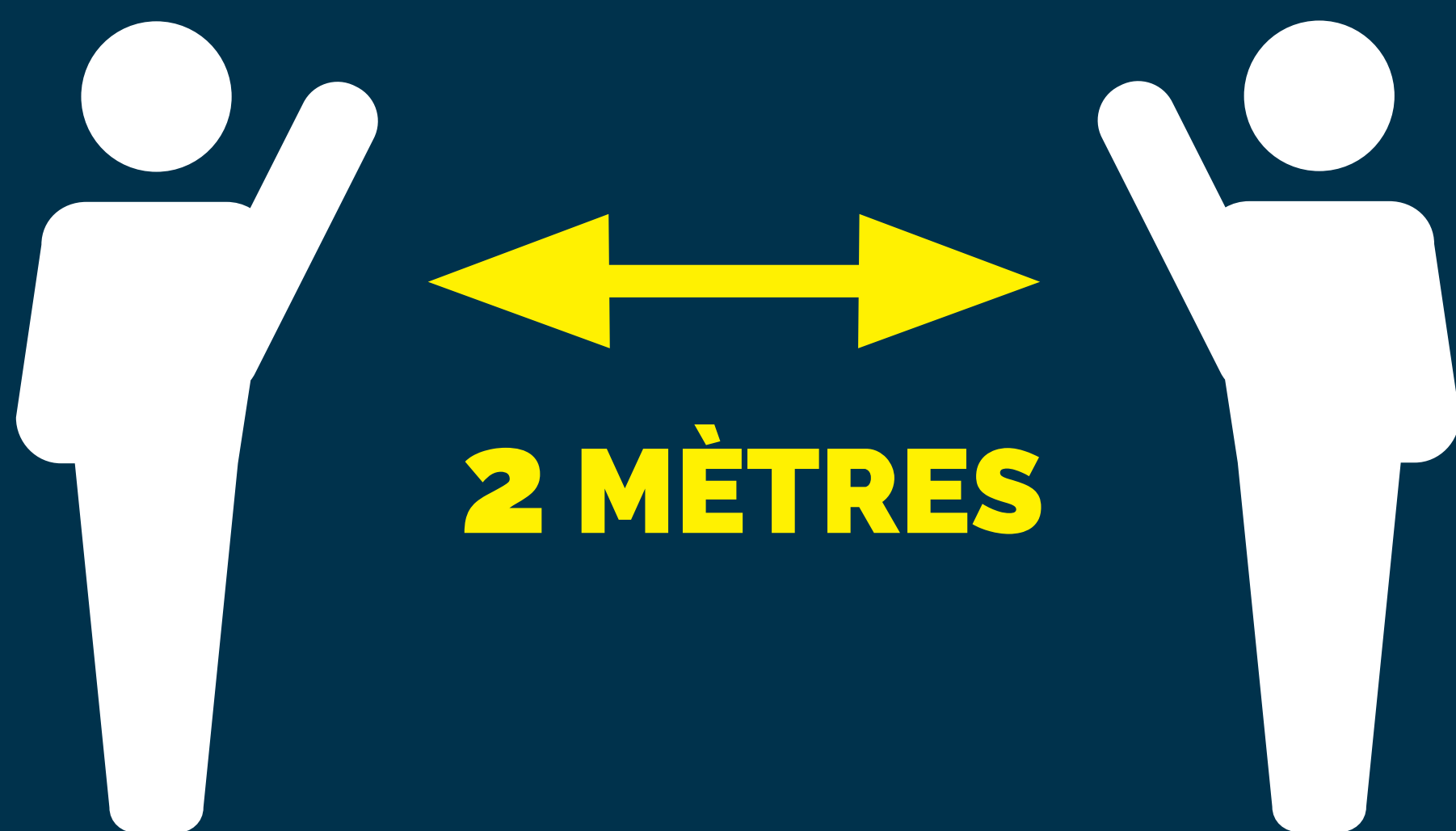


# LE GRAND SENTIER

## 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.