

ALERTE DE SANTÉ PUBLIQUE

RASSEMBLEMENTS FESTIFS



Le printemps est arrivé avec la température clémente et les rassemblements festifs qui l'accompagnent. Mais bien qu'il soit important de sortir pour faire de l'exercice et prendre l'air, nous devons continuer à nous protéger et à protéger nos communautés contre la COVID-19.

RENCONTRES SOCIALES

- ▶ Seules les personnes résidant à une même adresse devraient se réunir pour socialiser et célébrer.



DÉPLACEMENTS POUR LES CONGÉS

- ▶ Évitez tout déplacement non essentiel jusqu'à nouvel ordre.



CONTINUEZ À SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE

- ▶ Ne vous rendez pas dans d'autres foyers.
- ▶ Lavez-vous fréquemment les mains.
- ▶ Portez un masque.
- ▶ Couvrez-vous le visage si vous toussiez ou éternuez.
- ▶ Respectez la distanciation physique de 2 mètres à l'extérieur de votre foyer.
- ▶ Si vous présentez des symptômes, passez immédiatement un test de dépistage et gardez vos distances.
- ▶ Restez en isolement jusqu'à la réception du résultat.
- ▶ Même si vous avez reçu le vaccin, vous devez toujours suivre les recommandations de santé publique.



SANTÉ MENTALE

- ▶ Il est normal de ressentir du stress en ce moment.
 - Si vous avez besoin de soutien en matière de santé mentale, composez le 911 ou contactez la ligne d'aide d'urgence de votre région, le Service canadien de prévention du suicide (1-833-456-4566), @Jeunesse, J'écoute, et la ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (1-855-242-3310 et <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca>).
 - Les personnes qui vivent dans des communautés éloignées ou isolées peuvent aussi prendre contact avec leur poste de soins infirmiers.



BON À SAVOIR : À condition que vous respectiez la distanciation physique, sortir pour faire de l'exercice et prendre l'air est une excellente façon d'accroître votre bien-être physique et mental!

