

# Sachez faire la différence : La distanciation physique (sociale), l'auto-isolement et l'isolement pour cause de COVID-19

Distanciation physique (sociale)	Auto-isolement	Isolement
<p data-bbox="205 500 730 532"><u>La distanciation physique (sociale)</u> signifie :</p> <ul data-bbox="254 561 743 1256" style="list-style-type: none"><li data-bbox="254 561 743 667">• <b>Gardez une distance de 2 mètres</b> (au moins 2 longueurs de bras) lorsque vous sortez.</li><li data-bbox="254 696 743 764">• <b>Évitez les</b> grands rassemblements et les rassemblements non essentiels.</li><li data-bbox="254 794 743 862">• <b>Évitez les</b> salutations habituelles, telles que les poignées de main.</li><li data-bbox="254 891 743 927">• <b>Travaillez</b> à domicile si possible.</li><li data-bbox="254 956 743 1024">• <b>Évitez de</b> rendre visite à des amis ou à des parents âgés.</li><li data-bbox="254 1053 743 1159">• <b>Communiquez</b> par téléphone, par message vidéo ou par les médias sociaux plutôt qu'en personne.</li><li data-bbox="254 1188 743 1256">• <b>Surveillez-vous</b> pour un ou plusieurs symptômes de COVID-19.</li></ul>	<p data-bbox="777 500 1037 532"><u>S'auto-isoler</u> signifie :</p> <ul data-bbox="825 561 1314 1057" style="list-style-type: none"><li data-bbox="825 561 1314 667">• <b>Restez à la maison</b> et surveillez vos symptômes, même s'ils sont légers, pendant 14 jours.</li><li data-bbox="825 696 1314 883">• <b>Évitez tout contact avec d'autres personnes</b> afin de prévenir la propagation de la maladie dans votre foyer et dans votre communauté au cas où vous seriez symptomatique.</li><li data-bbox="825 912 1314 1057">• <b>Faites votre part</b> pour prévenir la propagation et limiter les contacts avec les autres en pratiquant la <a href="#">distanciation physique</a>.</li></ul>	<p data-bbox="1348 500 1608 532"><u>L'isolement</u> signifie :</p> <ul data-bbox="1396 561 1892 1248" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1396 561 1892 748">• <b>Restez chez vous</b> jusqu'à ce que votre autorité de santé publique vous informe que vous ne risquez plus de transmettre le virus à d'autres personnes.</li><li data-bbox="1396 777 1892 1073">• <b>Évitez tout contact avec d'autres personnes</b> afin d'éviter la propagation de la maladie chez vous et dans votre communauté, en particulier les personnes à haut risque de maladies graves, comme les personnes âgées ou les personnes médicalement vulnérables.</li><li data-bbox="1396 1102 1892 1248">• Limitez les contacts avec les autres et <b>ne quittez pas votre domicile</b> sauf en cas d'absolue nécessité, par exemple pour vous faire soigner.</li></ul>

Si vous présentez des symptômes, même légers, **restez chez vous, évitez les autres personnes** et contactez votre [autorité de santé publique](#) dès que possible.

Pour des informations sur la [distanciation physique \(sociale\) pour les parents, les adolescents et les enfants](#).

Nous pouvons tous faire notre part pour empêcher la propagation de la COVID-19. Pour plus d'informations : [Canada.ca/coronavirus](#) ou 1-833-784-4397

Informations de l'ACSP: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>