

# EMPÊCHER LA PROPAGATION DU CORONAVIRUS

Vous pouvez contribuer à empêcher la propagation de la COVID-19 en Alberta. La prévention commence par la sensibilisation.

- Respectez la consigne de distanciation physique.
- Auto-isolez-vous si vous vous sentez malade.
- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Couvrez votre bouche et votre nez pour tousser et éternuer.
- Évitez de vous toucher le visage.
- Ne voyagez pas à l'extérieur du Canada.

## DISTANCIATION PHYSIQUE

Tous les Albertains ont la responsabilité de contribuer à empêcher la propagation de la COVID-19. Prenez des mesures pour vous protéger et protéger les autres :

- limitez votre nombre de sorties;
- maintenez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres lorsque vous faites l'épicerie ou vous déplacez pour des raisons médicales et d'autres besoins essentiels;
- faites-vous livrer l'épicerie ou d'autres articles, dans la mesure du possible;
- maintenez une distance de 2 mètres avec les autres si vous sortez prendre l'air;
- évitez d'entrer dans des espaces clos et des ascenseurs qui sont bondés;
- lavez-vous les mains après avoir été en contact avec des surfaces qui sont souvent touchées, comme les mains courantes et les poignées;
- reportez les visites familiales, les rencontres d'amis et les sorties de groupe, surtout si les membres du ménage ou de la famille comprennent des personnes âgées ou des personnes aux prises avec des problèmes de santé présentant un risque élevé;
- ne vous réunissez pas avec d'autres personnes si vous avez de la fièvre ou si vous toussiez, même si les symptômes semblent bénins;
- respectez l'ensemble des exigences obligatoires d'auto-isolement et des restrictions quant aux rassemblements de masse qui sont actuellement en vigueur en Alberta.

Des mesures de santé publique exécutoires sont en place pour limiter la durée des contacts sociaux des Albertains. Quiconque enfreint ces restrictions est maintenant passible d'amendes.

## SURVEILLANCE DES SYMPTÔMES

Les symptômes de la COVID-19 sont semblables à ceux de la grippe et d'autres maladies respiratoires. Voici des exemples de symptômes :

- toux;
- fièvre;
- essoufflements;
- écoulement nasal;
- mal de gorge.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, restez à la maison et auto-isolez-vous. Ne vous rendez pas à l'urgence d'un hôpital ni dans une clinique. **Appelez le service de renseignements sur la santé Health Link au 8-1-1 pour obtenir de plus amples renseignements.** Ce service est offert dans 240 langues.

## AUTO-ISOLEMENT

Vous êtes légalement tenu de vous auto-isoler pendant :

- **14 jours** si vous revenez d'un voyage à l'étranger ou si vous êtes en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19;
- **10 jours** si vous présentez les symptômes suivants qui ne sont pas liés à une maladie ou à un problème de santé préexistant : toux, fièvre, essoufflements, écoulement nasal ou mal de gorge.

Si vous vous auto-isolez :

- restez à la maison. N'allez pas travailler, ne participez pas à des activités sociales ou ne vous rendez pas dans d'autres endroits publics ou communautaires;
- évitez les contacts étroits avec d'autres personnes, y compris les membres du ménage, mais en particulier avec les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli;
- n'utilisez pas les transports en commun ou ne faites pas de covoiturage;
- n'allez pas faire de promenades dans des lieux publics (y compris dans le cas des enfants qui doivent s'auto-isoler);
- restez sur une propriété privée qui n'est pas accessible à d'autres personnes si vous voulez aller dehors;
- restez à l'intérieur et n'utilisez pas les ascenseurs ni les escaliers si vous habitez dans un immeuble ou une tour d'habitation. Vous pouvez sortir prendre l'air sur votre balcon s'il est privé et qu'il se trouve à au moins 2 mètres des autres balcons.