

Remember! Practice physical (social) distancing

Ensure that you keep a 2 metre (six feet) distance from others



Keep a distance of 2m (6 feet) when going out



Avoid large gatherings



Work from home if possible



Avoid visiting elderly friends or relatives



Conduct meetings or visits virtually



Limit contacts to household members

Dear resident(s) of Ottawa,

With more cases of COVID-19 confirmed in Ottawa, including confirmation of community spread, we are urging that everyone either practice physical (social) distancing or self-isolate if applicable.

Each of our efforts are needed as a community. The actions you take will affect not only you, but your loved ones and the most vulnerable people in our community. By acting now, you may be saving lives – the life of a family member, a neighbour, a friend, or a coworker.

For individuals with respiratory symptoms (such as fever or cough)

- **You must self-isolate for 14 days from when your symptoms started, or until 24 hours after symptoms have FULLY resolved**, whichever is longer.
- You must not leave your home if you have respiratory symptoms.
- If your symptoms are worsening to a point where you cannot manage at home, please visit your nearest emergency department.
- If you think you have coronavirus (COVID-19) symptoms or have been in close contact with someone who has it, fill out the self-assessment tool at Ontario.ca/Coronavirus to help determine how to seek further care.

For individuals who are returning from travel, you must self-isolate for 14 days

- **The Federal Quarantine Act requires any person entering Canada by air, sea or land to self-isolate for 14 days whether or not they have symptoms of COVID-19.** Leaving your property to go for a walk is not permitted under the Quarantine Order, issued on March 25, 2020.
- Do not go to community settings, including the grocery store. If you need groceries or other essential items, have a family member, friend or neighbour do this for you and leave items at the door.
- If you have respiratory symptoms, follow guidance in the section above.

For ALL Ottawa residents (except those listed above)

- **Practice physical (social) distancing** – Avoid all non-essential trips in the community.
- Household contacts (people you live with) do not need to distance from each other unless they are sick, or have travelled within the past 14 days.
- Cancel ALL group gatherings.
- Connect via phone, video chat, or social media instead of in-person.
- Talk to your employer about working from home (if possible).
- Avoid visiting elderly friends or relatives unless the visit is essential.
- Keep windows down for essential community trips via taxi or rideshares.
- You can go outside (for example - to take a walk or kick a ball with members of your household, who are already close contacts). While outside, avoid crowds and maintain a distance of two metres (six feet) from those around you. Make an effort to step-aside, or pass others quickly and courteously on sidewalks. Passing someone on the sidewalk is not considered close contact or a significant risk for exposure to COVID-19.

Check in with others by phone or other technology. Be courteous. Support your neighbours if you can.

Check in with yourself. It's ok not to be ok. Reach out to the Distress Centre of Ottawa to connect with someone at 613-238-3311 if you need help or are having trouble coping.

This is a difficult and challenging time for everyone. I'd like to thank you for your cooperation with physical (social) distancing from others and thank people who are helping each other. Supporting our neighbours is essential for us to make it through this pandemic.

For more information on COVID-19, please visit: OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus. Information on financial and social supports is available on Ottawa.ca.

Dr. Vera Etches, Medical Officer of Health
Ottawa Public Health

N'oubliez pas! Pratiquez la distanciation physique (sociale)

S'assurez de maintenir une distance de 2 mètres (six pieds) entre les personnes



Maintenir une distance de 2 mètres (six pieds) lorsque vous sortez



Éviter ou annuler les grands rassemblements



Travailler à domicile si possible



Éviter les visites chez les personnes âgées



Se rencontrer ou mener des réunions de façon virtuelle



Limiter les contacts aux membres de votre ménage

Cher(s) résident(s) d'Ottawa,

Avec l'augmentation du nombre de cas de la COVID-19 confirmés à Ottawa, y compris la confirmation de la propagation dans la communauté, nous demandons instamment à chacun de pratiquer la distanciation physique (sociale) ou l'auto-isolement, le cas échéant.

Chacun de nos efforts est nécessaire en tant que communauté. Les mesures que vous prenez affecteront non seulement vous-même, mais aussi vos proches et les personnes les plus vulnérables de notre communauté. En agissant maintenant, vous pouvez sauver des vies – la vie d'un membre de votre famille, d'un voisin, d'un ami ou d'un collègue.

Pour les personnes présentant des symptômes respiratoires (tels que la fièvre ou la toux)

- **Vous devez vous isoler pendant 14 jours à compter du début de vos symptômes ou jusqu'à 24 heures après que les symptômes aient COMPLÈTEMENT disparus**, la période la plus longue étant retenue.
- Vous ne devez pas quitter votre domicile si vous avez des symptômes respiratoires.
- Si vos symptômes s'aggravent au point de ne plus pouvoir être prises en charge à domicile, veuillez vous rendre au service des urgences le plus proche.
- Si vous pensez avoir des symptômes de la coronavirus (COVID-19) ou avoir été en contact étroit avec une personne qui en est atteinte, remplissez l'outil d'auto évaluation à Ontario.ca/Coronavirus pour vous aider à déterminer comment obtenir des soins supplémentaires.

Pour les personnes qui reviennent d'un voyage, vous devez vous isoler pendant 14 jours

- **La loi sur la mise en quarantaine oblige toute personne entrant au Canada par voie aérienne, maritime ou terrestre à s'isoler pendant 14 jours, qu'elle présente ou non des symptômes de la COVID-19.** Il est interdit de quitter sa propriété pour aller se promener en vertu de l'ordonnance de quarantaine, émise le 25 mars 2020.
- Ne vous rendez pas dans des lieux communautaires, y compris à l'épicerie. Si vous avez besoin de provisions ou d'autres articles essentiels, demandez à un membre de votre famille, un ami ou un voisin de le faire pour vous et de laisser les articles à la porte.
- Si vous avez des symptômes respiratoires, suivez les conseils de la section ci-dessus.

Pour TOUS les résidents d'Ottawa (sauf ceux énumérés ci-dessus)

- **Pratiquer la distanciation physique (sociale)** – Éviter tous les déplacements non essentiels dans la communauté.
- Les membres du ménage (les personnes avec lesquelles vous vivez) n'ont pas besoin de s'éloigner les uns des autres, sauf s'ils sont malades ou s'ils ont voyagé au cours des 14 derniers jours.
- Annulez TOUS les rassemblements de groupe.
- Connectez-vous par téléphone, par chat vidéo ou par les médias sociaux plutôt qu'en personne.
- Parlez à votre employeur du travail à domicile (si possible).
- Évitez de rendre visite à des amis ou à des parents âgés, sauf si cette visite est indispensable.
- Gardez les fenêtres ouvertes pour les déplacements essentiels en taxi ou en covoiturage.
- Vous pouvez aller dehors (par exemple – pour faire une promenade ou jouer au ballon avec des membres de votre ménage, qui sont déjà des contacts proches). Lorsque vous êtes à l'extérieur, évitez les foules et maintenez une distance de deux mètres avec votre entourage. Faites l'effort de vous écarter ou de dépasser les autres rapidement et avec courtoisie sur les trottoirs. Le fait de dépasser quelqu'un sur le trottoir n'est pas considéré comme un contact étroit ou un risque important d'exposition à la COVID-19.

Prenez contact avec d'autres personnes par téléphone ou par d'autres moyens technologiques. Soyez courtois. Soutenez vos voisins si vous le pouvez. Vérifiez avec vous-même. Il est normal de ne pas être bien. Si vous avez besoin d'aide ou si vous avez de la difficulté à faire face à la situation, communiquez avec La ligne de crise d'Ottawa afin d'entrer en contact avec quelqu'un au 613-722-6914.

Il s'agit d'une période difficile et éprouvante pour tout le monde. J'aimerais vous remercier pour votre coopération en matière de distanciation physique (sociale) des autres et remercier les personnes qui s'entraident. Le soutien de nos voisins est essentiel pour nous permettre de traverser cette pandémie.

Pour plus d'informations sur la COVID-19, veuillez visitez : SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR.

Des informations sur les aides financières et sociales sont disponibles sur le site Ottawa.ca/FR.

D^{re} Vera Etchès, Médecin chef en santé publique
Santé publique Ottawa