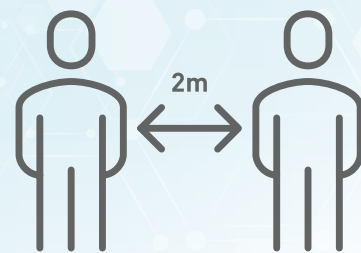


# DISTANCIAMENTO FÍSICO

Distanciamento físico (distanciamento social) significa **manter sempre uma distância de no mínimo dois metros uns dos outros.**

**Todos precisam praticar o distanciamento físico,** mesmo que você:

- ▶ NÃO apresente NENHUM sintoma de COVID-19
- ▶ não tenha NENHUM risco conhecido de exposição
- ▶ não tenha viajado para fora do Canadá nos últimos 14 dias



**FAÇA A SUA PARTE PARA AJUDAR A REDUZIR A PROPAGAÇÃO DA COVID-19. ESTA É A MELHOR MANEIRA DE MANTÊ-LO SEGURO ASSIM COMO AS PESSOAS EM SUA VOLTA.**

 <b>LUZ VERDE (SEGURO PARA FAZER)</b>	 <b>LUZ AMARELA (USAR CAUÇÃO)</b>	 <b>LUZ VERMELHA (EVITAR)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acene de uma distância</li> <li>▶ Saia lá fora - corra, ande de bicicleta, passeie com o cachorro mantendo o mínimo de dois metros de distância de outras pessoas*</li> <li>▶ Leia, desenhe, pinte, ouça música, dance, jogue jogos, assista a um filme em casa</li> <li>▶ Prepare uma refeição</li> <li>▶ Organize chats de vídeo em grupo</li> <li>▶ Use serviços de delivery</li> <li>▶ Faça compras on-line</li> <li>▶ Aprendizagem on-line</li> <li>▶ Tours de museus virtuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Compras de mercado (uma vez por semana)*</li> <li>▶ Buscar refeições em take-out*</li> <li>▶ Ir a consultas médicas essenciais</li> <li>▶ Buscar medicação*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ir trabalhar, a menos que absolutamente necessário*</li> <li>▶ Encontros para as crianças brincarem, dormir na casa de amigos, encontros para café</li> <li>▶ Visitantes à sua casa, exceto para indivíduos que prestam cuidados médicos ou fazem entregas de alimentos/suprimentos, e nesse caso, manter uma distância de 2 metros</li> <li>▶ Reuniões em grupo, mesmo que fora de casa</li> <li>▶ Playgrounds, parques públicos movimentados</li> <li>▶ Academias de ginástica, bares, shopping centers</li> <li>▶ Horário de bastante movimento para compras e uso de transporte público*</li> <li>▶ Compromissos não essenciais (tais como cabeleireiros e manicures)</li> <li>▶ Trabalhadores não essenciais em sua residência</li> </ul>

\* Se tiver em **isolamento** ou **quarentena (auto-isolamento)**, suas diretrizes serão diferentes. Favor seguir diretrizes específicas relacionadas à sua situação.

O Governo do Canadá implementou uma Ordem de Emergência sob a Lei da Quarentena. Esta ordem significa que todos que entram no Canadá via aérea, marítima ou terrestre precisam ficar em casa por 14 dias para limitar a propagação da COVID-19. O período de 14 dias começa no dia em que você entrar no Canadá.

- ▶ Caso tenha viajado e não apresenta sintomas, você deve entrar em **quarentena (auto-isolar)**.
- ▶ Caso tenha viajado e apresenta sintomas, você deve **se isolar**.

**PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES, VISITE**

@ [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

ou contacte  **1-833-784-4397**