

Pour communiquer en toute sécurité

Pratiques recommandées afin de vous aider à évaluer les risques et à planifier en

Rester chez soi reste le meilleur moyen de réduire le risque de COVID-19, mais nous sommes nombreux à être impatients de prendre de petites mesures afin de revoir nos proches en toute sécurité. Ces conseils peuvent vous aider à évaluer les risques du COVID-19 et à éviter que de nouveaux cas et des maladies graves ne se développent rapidement.

Prendre des précautions en matière de santé et de sécurité

que les autres, et à empêcher la propagation du COVID-19.

- ✓ Respectez une distance de 2 mètres (6 pieds) par rapport aux autres.
- ✓ Portez un masque facial ou un tissu recouvrant le visage.
- ✓ Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- ✓ Restez à la maison si vous êtes malade ou si vous avez été récemment exposé(e) à une personne atteinte de COVID-19. Appelez votre médecin afin de savoir si vous devez effectuer un test.

Restez près de chez vous

En choisissant des activités plus proches de chez vous, vous réduisez le risque de devoir vous arrêter en cours de route, où vous pourriez être en contact étroit avec d'autres personnes ou exposé(e) à des surfaces contaminées.

- ✓ Essayez de limiter les déplacements non essentiels dans un rayon de 16 kilomètres (10 miles) autour de votre domicile.
- ✓ Envisagez les espaces extérieurs et les zones ouvertes où il n'y a pas trop de monde et où il est plus facile de garder une distance physique.
- ✓ Choisissez des activités qui ne nécessitent pas de partager de la nourriture ou de toucher des objets ou autres surfaces partagées.



Maintenez un cercle social restreint

Il sera ainsi plus facile de savoir qui d'autre peut avoir été exposé et devra s'isoler si quelqu'un tombe malade.

- ✓ Choisissez un autre ménage de confiance qui prend également des précautions en matière de santé et de sécurité. Il peut s'agir d'une autre famille ou de membres de votre propre famille vivant dans un ménage séparé.
- ✓ Limitez votre groupe à 25 personnes ou moins.

Protégez les personnes à risque accru

Les personnes âgées de 65 ans et plus et les personnes souffrant de troubles médicaux sous-jacents sont plus susceptibles de développer une maladie plus grave.

- ✓ Les personnes présentant un risque élevé de maladie grave devraient continuer à rester chez elles.
- ✓ Communiquez entre vous par téléphone, ordinateur ou vidéo.

healthvermont.gov/COVID19

  @healthvermont

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Safely Connect with Friends and Family

Recommended practices to help you weigh the risks and plan accordingly

Staying home is still the best way to lower our risk of COVID-19, but many of us are eager to take small steps to safely see our friends and family again. This guidance helps you weigh the risks to prevent new cases and serious illness from quickly increasing.

Take health & safety precautions

These steps will help protect you and others and keep COVID-19 from spreading.

- ✓ Keep a 6-ft distance from other people.
- ✓ Wear a face mask or cloth face covering.
- ✓ Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer.
- ✓ Stay home if you are sick or have recently been exposed to someone who has COVID-19. Call your doctor to see if you should be tested.



Keep your social circle small

This will make it easier to know who else may have been exposed and needs to self-isolate if someone gets sick.

- ✓ Choose one other trusted household that is also taking health and safety precautions. This could be another family, or members of your own family who live in a separate household.
- ✓ Limit your group to 25 people or fewer.
- ✓ Keep a list of who you have been in close contact with each day.

Stay close to home

This lowers the chance of having to stop along the way where you may be in close contact with others or exposed to contaminated surfaces.

- ✓ Limit non-essential travel to short distances.
- ✓ Consider outdoor spaces and open areas where it is not too crowded and easier to keep a physical distance.
- ✓ Choose activities that do not require sharing food or touching shared objects or other surfaces.

Protect those at higher risk

People age 65 and over and people with underlying medical conditions are more likely to develop more severe illness.

- ✓ Those at higher risk for serious illness should continue to stay at home.
- ✓ Connect with one another by phone, computer or video.