



Destinataire : Aux employés de la Commission scolaire de la Moyenne-Côte-Nord
Expéditeur : Mario Cyr, directeur général
Date : 25 mars 2020
Objet : **Rappels concernant la distanciation sociale**

Le gouvernement demande aux citoyens de mettre en pratique les mesures de distanciation sociale afin de limiter la propagation du virus. Ensemble, nous pouvons ralentir la propagation de la COVID-19 en faisant vraiment un effort pour maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres. Il est prouvé que la distanciation sociale est l'un des moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la maladie pendant une épidémie. En faisant preuve de patience et de coopération, nous arriverons à réaliser cet objectif.

Pratiquer la distanciation sociale, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- Éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements intérieurs et extérieurs;
- Éviter les salutations d'usage, comme les poignées de mains;
- Limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé (aînés, personnes en mauvaise santé, etc.);
- Maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ deux mètres) avec les autres.

Voici comment vous pouvez pratiquer la distanciation sociale :

- Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade;
- Restez à la maison autant que vous le pouvez, y compris pour les repas et les loisirs;
- Faites votre magasinage en dehors des heures de pointe;
- Organisez des séances de jeu virtuelles pour vos enfants;
- Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille;
- Pratiquez une activité physique à la maison ou à l'extérieur;
- Travaillez de la maison.

Chaque personne est invitée à limiter au maximum la durée de ses présences dans les lieux publics. Si une personne se rend dans un lieu public, elle est invitée à respecter les consignes sanitaires habituelles.

Les visites dans les hôpitaux, les CHSLD, les ressources intermédiaires, les ressources de type familial ainsi que les résidences privées pour aînés sont interdites jusqu'à nouvel ordre.