

YOU HAVE THE POWER

to help prevent
coronavirus by
social distancing



Le respect d'une distance sociale est l'un des moyens les plus efficaces de réduire le taux d'infection, l'impact du virus et la demande sur nos services de santé.

TOUT LE MONDE A UN RÔLE À JOUER.

Qu'est-ce que la distance sociale?

En termes simples, la distance sociale signifie que les contacts qui ne sont pas nécessaires avec des personnes extérieures à votre foyer doivent être limités, sauf si cela est absolument indispensable. C'est à dire que lorsque vous n'êtes pas chez vous, vous devez vous tenir à une distance de 2 mètres (6 pieds) des autres et éviter les grands rassemblements publics. Si vous travaillez ou vous n'êtes pas à la maison, vous devez éviter d'utiliser les transports en commun pendant les heures de pointe, sauf si cela est indispensable. Tout en respectant la distance sociale, vous pouvez toujours

sortir, prendre l'air, faire du jardinage et promener votre chien le long d'une ruelle tranquille, tant que vous évitez les contacts proches avec les autres.

Le gouvernement étend désormais officiellement le respect de la distance sociale à l'ensemble de la population de Jersey.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE:

- ✓ Rester à la maison autant que possible
- ✓ Maintenir une distance de 2 mètres (6 pieds) de toute personne qui n'est pas de votre foyer
- ✓ Éviter les transports en commun aux heures de pointe, sauf si cela est indispensable.
- ✓ Travailler de la maison si possible
- ✓ Pour ceux qui choisissent de continuer leurs fonctions actuelles dans la communauté, une bonne hygiène des mains et hygiène respiratoire doivent être respectées. Cela signifie nettoyer régulièrement les surfaces et éviter de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vos mains ne sont pas propres.

CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE:

- ✗ Embrasser, serrer la main ou prendre dans vos bras des personnes extérieures à votre foyer
- ✗ Avoir un contact proche avec des enfants et petits-enfants si vous êtes un adulte vulnérable
- ✗ Rendre visite à des personnes d'autres foyers à moins que cela ne soit indispensable et s'assurer qu'ils ne présentent pas de symptômes
- ✗ Organiser des rassemblements de personnes dans votre maison
- ✗ Assister à des activités sportives et autres activités organisées ou à de grands rassemblements de personnes proches les unes des autres.

Ce que vous pouvez faire tout en respectant une distance sociale:

Nous comprenons que le respect d'une distance sociale aura un impact important sur les habitudes quotidiennes de chacun. Il se peut que cela ait un impact sur votre humeur et vos émotions et que vous vous sentiez déprimé ou inquiet, que vous ayez des difficultés à dormir et que le fait de ne pas pouvoir côtoyer d'autres personnes vous manque. Il y a des choses simples que vous pouvez faire qui peuvent aider à rester actif mentalement et physiquement pendant cette période, telles que:

- Aller se promener à l'extérieur, en veillant à rester à une distance de 2 mètres (6 pieds) des autres personnes
- Faire du jardinage
- Rester en contact avec votre famille et vos amis

par téléphone ou Skype / FaceTime

- Rester en bonne santé - préparer des repas bien équilibrés
- Passer du temps à faire les activités que vous aimez - cela peut inclure la lecture, écouter vos programmes de radio favoris ou regarder vos émissions télévisées préférées, ou d'autres loisirs intérieurs
- Accéder GRATUITEMENT aux livres électroniques, livres audio, journaux et magazines en ligne de la bibliothèque de Jersey sur gov.je/library. Vous pouvez y accéder en utilisant votre smartphone, iPad ou ordinateur*
- En profiter pour apprendre une nouvelle langue ou compétence

Si vous pensez que vous présentez des symptômes de l'infection par le coronavirus, appelez le service d'assistance téléphonique au:

 **(01534) 445566**

Restez informé des conseils et des informations précis sur:

gov.je/coronavirus

*Si vous n'avez pas utilisé les services auparavant, l'inscription à l'aide de votre carte de bibliothèque de Jersey (Jersey Library Card) est simple, mais si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez appeler le : 448700 ou envoyer un e-mail à: je.library@gov.je pour obtenir de l'aide.