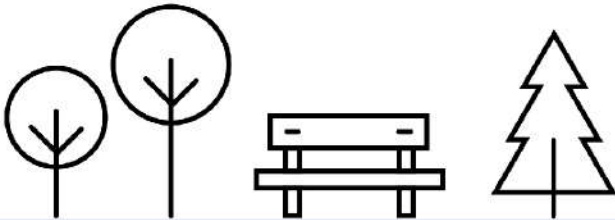


Profitez du plaisir d'être dehors

pour sortir de chez vous, prendre l'air et rencontrer vos proches à l'extérieur, **tout en respectant les consignes sanitaires**. C'est bon pour le corps et l'esprit.



Nous vous invitons à contacter votre organisme communautaire pour connaître son horaire de réouverture afin de vous impliquer à nouveau. **Les responsables auront mis en place les mesures sanitaires recommandées pour votre sécurité.**

Pour toute question sur la COVID-19 :
1 877 644-4545

Alliances
3^e ÂGE

GRAND PLATEAU

TABLE DE CONCERTATION DES
QUARTIERS ST-LOUIS, MILE END
ET PLATEAU MONT-ROYAL

La COVID-19

Ce que la science nous dit

Comment faire pour me protéger contre la COVID-19 si je sors à l'extérieur ?



Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou utilisez une solution hydroalcoolique.



Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) avec les autres personnes.



Portez un couvre-visage dans les lieux publics.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.



Si vous le pouvez, faites vos déplacements en évitant les heures de pointe et, du même coup, les foules.

Est-ce que je peux prendre le transport en commun ?

La STM a mis en place des mesures afin de rendre aussi sécuritaires que possible vos déplacements en autobus, en métro et en transport adapté.

- La STM nettoie **chaque jour** les surfaces les plus utilisées (distributrices de titres, ascenseurs, etc.).
- Les poteaux, les sangles et les poignées dans les bus sont nettoyés après chaque quart de travail, soit **3 fois par jour**.
- Assurez-vous de porter un couvre-visage et de garder une distance de 2 mètres avec les autres usagers.
- **Par mesure de sécurité**, lavez-vous bien les mains avant et après l'utilisation de transports en commun.

Combien de temps le virus survit-il sur les surfaces ?

Le plus important à savoir est que les surfaces peuvent être **facilement nettoyées** avec un désinfectant courant qui tuera le coronavirus.

- Des études ont montré que le virus de la COVID-19 peut survivre quelques heures ou, parfois, quelques jours, selon les surfaces.
- Toutefois, jusqu'à présent, il n'y a **aucun cas documenté** d'infection à la COVID-19 induite par le contact avec des surfaces inertes contaminées.
- **Pour éviter le risque de contamination**, prenez l'habitude de vous laver les mains fréquemment et soigneusement.

Quels sont les risques si je contracte la COVID-19 ?

La majorité des personnes qui contractent ce nouveau coronavirus en guérissent. Attraper la COVID-19 **ne signifie pas** qu'on va la garder toute la vie.

- La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 ont des symptômes légers ou modérés.
- La majorité des patients (8 sur 10) guérissent sans qu'il soit nécessaire de les hospitaliser.
- Les personnes de tout âge peuvent être infectées par ce coronavirus. Toutefois, les personnes âgées sont plus vulnérables.
- Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes qui s'y apparentent, vous pouvez composer le 514 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais).

Puis-je me promener dans la communauté ?

La Santé publique travaille de façon assidue pour trouver les personnes atteintes de la COVID-19 et les mettre en isolement. **Les gens qui se trouvent alors dans les parcs, à l'épicerie, dans les pharmacies, sur le trottoir ont peu de chance d'être malade.** En suivant les consignes sanitaires, vous pouvez sortir de chez vous de façon sécuritaire.