

*Remember!*  
**Practise  
social  
distancing**



*N'oubliez pas!*  
**Pratiquez la  
distanciation  
sociale**

**Ensure that you keep a 2 metre (6 feet) distance from others, including in elevators.**

For the continued health and safety of residents, Ottawa Public Health also recommends the following precautions:

- Wash your hands often with soap and water, or use hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth unless you have just cleaned your hands.
- Cover your cough and sneeze with a tissue or into your arm, not your hand.
- Self-isolate in your unit if you are sick.
- Wait for an empty elevator.
- Limit use of public areas for necessary outings and take additional precautions in shared spaces.

### **Take care of yourself**

- It's OK to NOT be Ok. Please know that help is available, and we encourage you to reach out to Distress Centre of Ottawa to connect with someone at 613-238-3311.

For more information, visit  
[OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus)

**Assurez-vous de maintenir une distance de 2 mètres (6 pieds) entre les personnes même dans les ascenseurs.**

Pour assurer la santé et la sécurité des résidents Santé Publique Ottawa vous recommande les précautions suivantes :

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, à moins d'avoir nettoyé vos mains.
- Couvrez votre toux et vos éternuements avec un mouchoir ou avec votre bras, et non avec votre main.
- Isolez-vous dans votre appartement si vous êtes malade.
- Attendez pour un ascenseur libre.
- Limitez l'utilisation des espaces publics pour les sorties nécessaires et prenez des précautions supplémentaires dans les espaces partagés.

### **Prenez-soin de vous**

C'est normal de ne pas vous sentir bien. Sachez que vous pouvez obtenir de l'aide. Nous vous invitons donc à faire appel à la Ligne de détresse d'Ottawa au 613-238-3311.

Pour plus de renseignements, visiter le site  
[SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR](https://SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR)