



On respecte les consignes sanitaires en tout temps!



En tout temps lorsque vous pratiquez une activité physique ou sportive, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires dans le but de limiter les risques associés à la propagation du virus.

Lavage des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Étiquette respiratoire

- Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez:
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
 - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.

Distanciation physique en tout temps

- Maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.

Respect des recommandations d'isolement

- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, respectez les recommandations d'isolement à la maison pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Mesures d'hygiène avec les objets et les équipements fréquemment touchés

- Utilisez votre propre équipement (jouer avec ses propres balles au golf, utiliser des balles distinctes entre les joueurs au tennis, etc.).
- Si l'équipement est partagé, assurez-vous qu'il soit désinfecté entre chaque utilisateur.

Ressources

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme l'apparition ou l'aggravation d'une toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat et du goût sans congestion nasale, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous serez dirigé vers la bonne ressource. Les personnes malentendantes (ATS) peuvent appeler le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour bouger:

- vifamagazine.ca/bouger
- naitreetgrandir.com/fr
- clubs4h.qc.ca/repertoire-famille
- www.force4.tv
- legdpl.com/bouge-toi-1cube
- Wixx.ca/activites
- fillactive.club/ta-seance-dentrainement
- defisante.ca/bouger-plus
- actiz.ca
- move50plus.ca

[Québec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)

📞 1 877 644-4545

Québec 