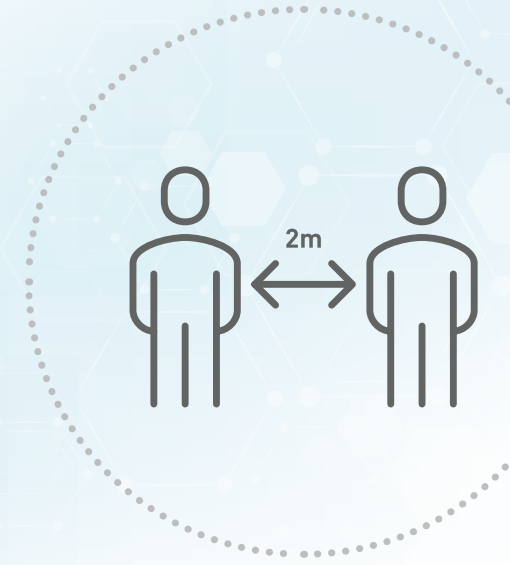


# 保持人际距离

人际距离（社交距离）是指随时和他人保持至少两米的距离。

每个人都需要坚持保持人际距离，即使您：

- ▶ 没有COVID-19症状
- ▶ 没有已知的暴露风险
- ▶ 最近14天内未在加拿大境外旅行



尽您所能，帮助减少COVID-19的传播。  
这是确保您和周围人员安全的最佳方法。

 <b>绿灯</b> (应做的)	 <b>黄灯</b> (要谨慎从事)	 <b>红灯</b> (避免)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 从远处挥手打招呼</li> <li>▶ 出门 - 跑步、骑自行车、遛狗、与其他人保持至少2米*</li> <li>▶ 阅读、素描、绘画、听音乐、跳舞、打游戏、在家看电影</li> <li>▶ 烹饪</li> <li>▶ 群组视频聊天</li> <li>▶ 送餐服务</li> <li>▶ 网购</li> <li>▶ 在线学习</li> <li>▶ 虚拟博物馆参观</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 买食品杂货 (每周一次)*</li> <li>▶ 取外卖食品*</li> <li>▶ 必要的医疗赴约</li> <li>▶ 取药*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 黄灯 (要谨慎从事)</li> <li>▶ 买食品杂货 (每周一次)*</li> <li>▶ 取外卖食品*</li> <li>▶ 必要的医疗赴约</li> <li>▶ 取药*</li> <li>▶ 红灯 (避免)</li> <li>▶ 去上班, 除非是绝对必要*</li> <li>▶ 朋友约会、去朋友家过夜、咖啡约会</li> <li>▶ 在家接待访客, 除非是提供护理或递送食物/用品的人员, 在这种情况下, 请保持2米的距离</li> <li>▶ 群体聚会, 即使是在户外</li> <li>▶ 游乐场、热闹的公园</li> <li>▶ 健身房、酒吧、购物中心</li> <li>▶ 高峰时段购物和乘坐公共交通*</li> <li>▶ 非必要的约会 (例如美发和美甲)</li> <li>▶ 非基本服务工人来您家里</li> </ul>

\*如果您处于隔离或免疫隔离（自我隔离），则您要遵循的指引会有所不同。请遵循适于您具体情况的指引。

加拿大政府已根据《检疫法》实施了一项紧急令。该指令要求，通过空中、海路或陆路进入加拿大的每个人，都必须在家中待够14天，以限制COVID-19的传播。这个14天的期限从您进入加拿大之日开始。

- ▶ 如果您旅行过，并且没有任何症状，则必须做免疫隔离（自我隔离）。
- ▶ 如果您旅行过，并且有症状，则必须隔离。

## 有关更多信息，请访问

@ [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

☎ 1-833-784-4397