

COVID-19
COMMENT RESTER
EN BONNE SANTÉ
À LA MAISON

Unissons-nous tout en restant éloignés !

Afin d'être sûrs que nous avons tous ce dont nous avons besoin pour rester en bonne santé, nous devons protéger tous les membres de notre communauté. Pour cela, le CDC du Maine recommande :

À FAIRE



RESTEZ à la maison sauf pour répondre à vos besoins de base ou pour faire du sport à l'extérieur.



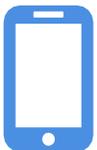
MAINTENEZ une distance de 6 pieds (2 mètres) entre vous et les personnes qui ne vivent pas avec vous lorsque vous êtes à l'extérieur.



ALLEZ au supermarché mais limitez vos visites.



SORTEZ. Promenez votre chien, faites du vélo ou du sport.



Si vous êtes malade, RESTEZ à la maison et appelez votre docteur. Si vous n'avez pas de médecin généraliste, composez le 2-1-1 pour savoir quoi faire. Si vous êtes malade, ne vous présentez pas dans un centre médical ou à l'hôpital sans avoir d'abord parlé à quelqu'un.

À NE PAS FAIRE



Ne vous retrouvez pas en groupe avec les personnes qui ne vivent pas avec vous – même en petits groupes ou seulement avec une autre famille.



Ne jouez pas à des sports d'équipe au parc et n'allez pas dans les jardins d'enfants

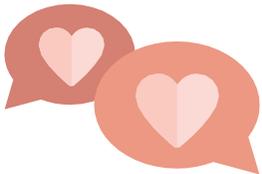


N'organisez pas de parties de jeu pour les enfants et ne laissez pas les adolescents se retrouver entre eux.



Ne circulez pas et ne prenez pas les transports en commun à moins que cela ne soit essentiel pour aller travailler ou répondre à des besoins de base.

Être éloigné(e) ne veut pas dire être seul(e).



Pour gérer le stress durant cette pandémie, appuyez-vous sur des compétences que vous avez utilisées dans le passé pour traverser des moments difficiles de la vie. Il est bien possible que nous ayons tous besoin d'aide pour traverser cette période. Cela veut dire appeler pour recevoir une aide extérieure.

Connectez-vous aux services offerts dans la communauté à toutes les personnes du Maine et disponibles 7 jours sur 7 et 24h sur 24 :

the
Opportunity
Alliance
Public Health Program

- Appelez le **2-1-1** pour obtenir des informations et des ressources. Appuyez sur le 5 pour obtenir un interprète dans n'importe quelle langue.
- Appelez la ligne **Maine Warm Line** au **866-771-9276** pour recevoir du soutien si vous vous sentez effrayé(e), ressentez du chagrin ou de la tristesse.
- Appelez la ligne **Maine Crisis Line** au **888-568-1112** pour recevoir de l'aide si vous êtes en période de crise.