

Activité physique 101

- ✓ Sortez et bougez en empruntant les trottoirs, les rues et les sentiers dans votre quartier.
- ✓ Maintenez la distance appropriée entre vous et les autres.
- ✓ Si vous rencontrez quelqu'un sur le trottoir, écartez-vous ou dépassez la personne rapidement et de manière courtoise.
- ✓ N'oubliez pas que vous pouvez seulement utiliser les parcs pour passer d'un endroit à l'autre.
- ✓ Si vous revenez de voyage, si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez été en contact étroit avec un cas confirmé, restez sur votre propriété.

