

Comment créer votre cercle social

Dans le cadre de notre lutte commune contre la COVID-19, les cercles sociaux constituent un moyen d'augmenter en toute sécurité le nombre de personnes avec lesquelles nous pouvons entrer en contact étroit. Considérez votre cercle social comme étant les personnes que vous pouvez serrer dans vos bras et toucher, ou celles qui peuvent faire partie de votre routine quotidienne et hebdomadaire.

Pour créer un cercle social sûr, suivez ces cinq étapes simples :



Étape 1 :

Commencez par votre cercle actuel : les personnes avec lesquelles vous vivez ou qui viennent régulièrement dans votre foyer.



Étape 2 :

Si votre cercle actuel compte moins de 10 personnes, vous pouvez ajouter des membres à votre cercle, y compris un autre ménage, des membres de votre famille ou des amis.



Étape 3 :

Demandez à chacun de s'engager à faire partie du cercle.



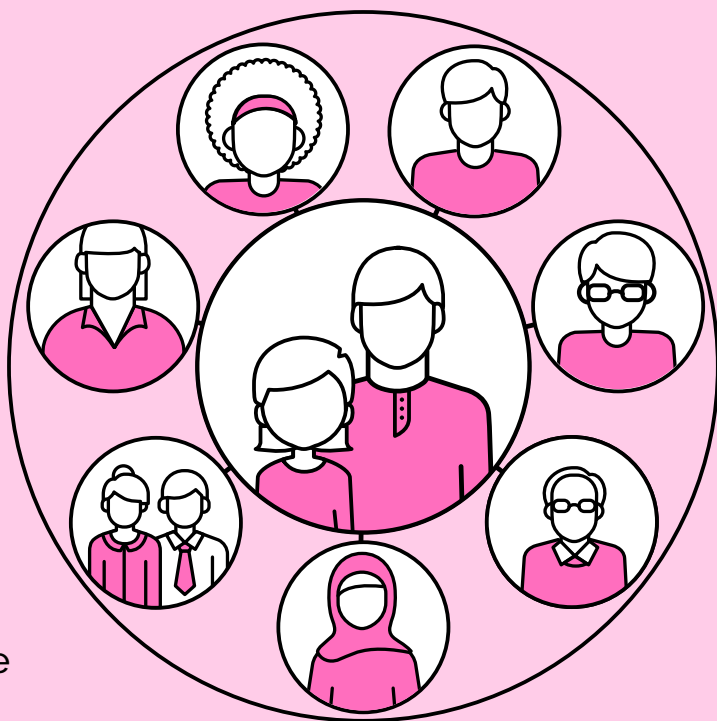
Étape 4 :

Veillez à la sécurité de votre cercle social. Maintenez une distance physique avec toute personne extérieure à votre cercle.



Étape 5 :

Soyez fidèle à votre cercle. Personne ne doit faire partie de plus d'un cercle.



Pour en savoir plus : Comment créer votre cercle social

Étape 1 : Commencez par votre cercle actuel : les personnes avec lesquelles vous vivez ou qui viennent régulièrement dans votre foyer.

- Il peut s'agir de membres de votre famille, y compris vos enfants, ou de vos colocataires. Veillez à inclure toute personne qui serait régulièrement en contact étroit avec les personnes avec lesquelles vous vivez. Il peut s'agir d'un autre parent de votre (vos) enfant(s) qui vit (vivent) en dehors de la maison ou d'une gardienne, d'un gardien ou d'une personne soignante.
- Veillez à inclure également toute personne faisant partie de leur ménage, si elle ne vit pas avec vous. Vous ne la verrez peut-être pas souvent, mais elle sera tout de même considérée comme faisant partie de votre cercle actuel.

N'oubliez pas que tous les membres d'un ménage doivent faire partie du même cercle social.

Étape 2 : Si votre ménage compte moins de 10 personnes, vous pouvez ajouter des membres à votre cercle, y compris un autre ménage, des membres de votre famille ou des amis.

- Au fur et à mesure que vous ajoutez des membres supplémentaires, demandez-vous s'ils vivent avec quelqu'un d'autre ou sont en contact étroit et régulier avec cette personne. Vous ne verrez peut-être jamais cette personne, mais elle sera tout de même considérée comme faisant partie de votre cercle social.
- Si vous vivez seul, vous pouvez commencer par les membres de votre famille ou d'autres amis proches.
- Demandez-vous également ce qui a le plus de sens pour vous et votre ménage. Il peut s'agir d'un autre ménage avec des enfants du même âge ou de membres de la famille avec lesquels vous souhaitez passer plus de temps. Les amis qui vivent seuls ou avec quelques colocataires peuvent également former un cercle social.
- Les personnes à risque élevé, y compris celles de plus de 70 ans, et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou qui souffrent d'une maladie sous-jacente peuvent participer à un cercle social en fonction de leur situation particulière.

N'oubliez pas que votre cercle social peut commencer avec moins de 10 personnes. Il est toujours préférable de commencer lentement et d'ajouter d'autres membres plus tard, en toute sécurité.

Étape 3 : Demandez à chacun de s'engager à faire partie du cercle. Cela signifie qu'ils acceptent de se joindre à un seul cercle, et de garder une distance physique avec toute personne extérieure au cercle.

- Les travailleurs essentiels comme les travailleurs de la santé de première ligne, les premiers intervenants, les travailleurs du commerce de détail et les opérateurs de véhicule de transport en commun peuvent toujours faire partie d'un cercle social, à condition que les autres membres soient conscients des risques et les acceptent.

Étape 4 : Veillez à la sécurité de votre cercle social.

Continuez à suivre les conseils de la santé publique, notamment en vous lavant fréquemment les mains et en éternuant et en toussant dans votre manche. Vous devez continuer à garder une distance physique avec toute personne extérieure à votre cercle en vous tenant à deux mètres ou six pieds d'elle.

- Si un membre de votre cercle social se sent malade, il doit immédiatement s'auto-isoler chez lui et ne pas entrer en contact étroit avec quiconque, y compris les autres membres du cercle.
- Il peut trouver un centre d'évaluation sur ontario.ca/nouveaucoronavirus pour subir un test de dépistage pour la COVID-19.
- Tous les autres membres du cercle doivent se surveiller de près pour détecter les symptômes de la COVID-19. Si vous pensez avoir été exposé à la COVID-19, vous devez également subir un test de dépistage.

Étape 5 : Soyez fidèle à votre cercle.

- Personne ne doit faire partie de plus d'un cercle.