

- Si vous cherchez à soutenir votre communauté pendant cette période critique, vous pouvez aider en vous renseignant auprès de vos voisins et amis qui peuvent être vulnérables, dépassés, seuls ou avoir besoin d'aide. Veuillez tenir compte des recommandations de distanciation sociale données par Santé publique Ottawa à [SantéPubliqueOttawa.ca/Self-Isolate](https://www.santepubliqueottawa.ca/self-isolate) pour vous aider à réduire vos risques.
- Il est important de noter que si vous êtes volontaire, vous pourriez être exposé au virus. Veuillez vous assurer de surveiller les symptômes et, en cas de doute, veuillez suivre les conseils sur l'auto-isolement fournis par Santé publique Ottawa [SantéPubliqueOttawa.ca/Self-Isolate](https://www.santepubliqueottawa.ca/self-isolate).
- Veuillez ne pas vous porter volontaire si vous présentez des symptômes (fièvre, nouvelle toux ou difficulté à respirer), si vous avez été en contact étroit avec un cas confirmé ou probable de COVID-19 ou si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada, y compris aux États-Unis. Dans ce cas, il est recommandé de vous isoler pendant 14 jours.
- Santé publique Ottawa et la Ville d'Ottawa ne recherchent PAS de bénévoles pour aider en ce moment à la lutte contre le nouveau coronavirus, COVID-19. Nous reconnaissons la générosité de ceux qui cherchent à se porter volontaires et nous vous remercions de votre offre d'aider la population d'Ottawa à faire face à la propagation du COVID-19.
- Veuillez considérer la distanciation sociale pour aider à diminuer la transmission de COVID-19. La distanciation sociale consiste à limiter le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact étroit en évitant les déplacements non essentiels dans la communauté. Dans la mesure du possible, maintenez une distance d'un à deux mètres des autres.
- La meilleure façon d'aider à la réponse est de suivre les conseils de Santé publique Ottawa pour diminuer la transmission :
 - Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains
 - Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, sauf si vous venez de vous laver les mains
 - Toussez et éternuez avec un mouchoir en papier ou dans votre bras, pas dans votre main
 - Si possible, restez à la maison si vous êtes malade
 - Faites-vous vacciner contre la grippe si vous ne l'avez pas déjà fait, car le virus de la grippe est encore en circulation

- Si vous présentez des symptômes, consultez le [page de la Santé publique d'Ottawa](#) pour plus d'informations sur ce que vous devez faire, en fonction de la gravité des symptômes.