

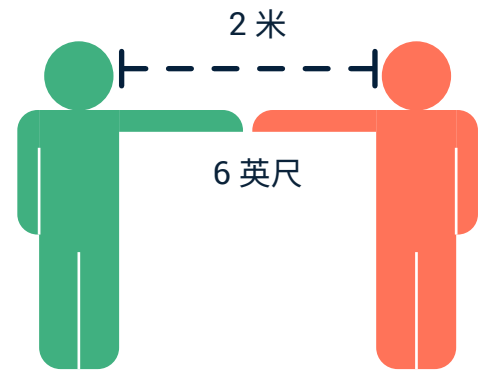
# 保持社交距离的最佳做法



● 待在家里。



● 经常洗手。



● 与其他人保持安全距离。



通过打电话、发短信或视频通话形式

- 与亲人保持联系。
- 登录 [novascotia.ca/coronavirus](https://novascotia.ca/coronavirus) 了解最新资讯。



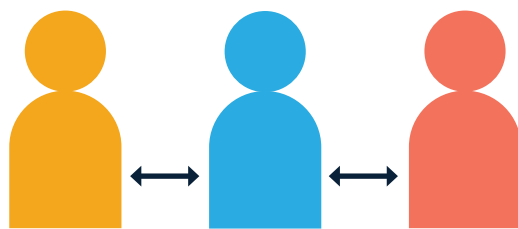
必要的情况下进行自我隔离

- 请勿离开您的居所超过 14 天。
- 联系您的家人、朋友或送货服务获取所需物资。



食品杂货和生活必需品

- 如有可能，每个家庭派一名成员外出购买食品杂物和生活必需品。
- 每周进行一次采购。
- 帮助不能外出的邻居运送物品。
- 采购时与其他人保持安全距离。



聚集

- 请勿与其他不共同居住的人聚会。
- 如果由于工作需要聚集，请与他人保持安全距离。



锻炼

- 为保持健康进行散步、跑步、骑车等活动。不参与社交活动。不群体聚集。
- 请勿远离周边地区，与其他人保持安全距离。