

## Conseils pour le jeu de quilles – Covid 19 - Juillet 2020

### **Avant le jeu...**

- Ne présentez aucun symptôme pendant au moins 14 jours avant de vous rendre dans un centre de quilles.
- Restez à la maison si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien.
- Soyez conscient de tout contact potentiel avec les personnes concernées.
- Lavez-vous et désinfectez vos mains souvent.
- Ne touchez pas votre visage, vos yeux ou votre bouche avec des mains sales.
- Pratiquez régulièrement la distanciation sociale. (distance de 1,5 m ou plus)
- Le port d'un masque facial est recommandé pour réduire l'exposition aux particules en suspension dans l'air.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre coude si vous toussiez ou éternuez.
- Conservez une liste des personnes avec lesquelles vous avez été en contact chaque jour.

### **Durant le jeu...**

- S'abstenir d'aller des quilles de la ligue ou de venir dans les centres de quilles si vous présentez des symptômes de COVID-19.
- Respecter toutes les règles de santé requises pour les centres de quilles.
- Lavez-vous et désinfectez vos mains souvent.
- Ne vous touchez pas le visage, les yeux ou la bouche avec des mains sales.
- Évitez de contacter les autres quilleurs et les participants (haut la main, câlins, etc.)
- Pratiquez la distanciation sociale aussi souvent que possible. (distance de 1,80 m ou plus)
- Le port d'un masque facial est recommandé dans les centres de quilles.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre coude si vous toussiez ou éternuez.
- Apportez du désinfectant pour les mains et des lingettes désinfectantes et utilisez-les dans votre espace personnel lorsque vous êtes dans un centre de quilles
- Conservez une liste des personnes avec lesquelles vous avez été en contact pendant l'activité.

### **Après le jeu...**

- Lavez-vous et désinfectez vos mains souvent.
- Ne touchez pas votre visage, vos yeux ou votre bouche avec des mains sales.
- Surveillez votre santé et signalez les symptômes après votre visite au centre de quilles.
- Pratiquez la distanciation sociale aussi souvent que possible. (distance de 1,80 m ou plus)
- Portez un masque facial lorsque cela est possible pour réduire l'exposition aux particules en suspension dans l'air.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre coude si vous toussiez ou éternuez.
- Lavez ou désinfectez toutes les boules de quilles, l'équipement et les vêtements utilisés pendant le jeu de quilles.