

Règlements du Club St-Lawrence Toastmasters en période de pandémie COVID-19

Afin d'assurer la sécurité de tous en cette période de pandémie COVID-19, voici les règlements qui devront être respectés par tous, membres et invités, lors des réunions du Club St-Lawrence Toastmasters. Les réunions auront maintenant lieu dans la salle L'Espace Canal ayant la capacité de recevoir 120 à 275 personnes afin de respecter les règles de distanciations physiques dans un lieu public.

Vous devez suivre les consignes sanitaires suivantes :

- Portez un masque ou un couvre-visage lors de votre arrivée au Club. Si vous n'avez pas de masque ou de couvre-visage, l'accès à la réunion du Club vous sera refusé. Ce masque ou couvre-visage devra être porté en tout temps durant la soirée.
Exception : Une fois assis, les masques peuvent être enlevés. L'orateur s'il est à l'avant de la salle pourra retirer son masque pour donner son discours, improvisation ou évaluation et il devra garder une distance minimale de 2 mètres avec les autres participants. Cependant, il devra porter le masque lors de son déplacement à l'avant de la salle et lorsqu'il retourne à sa place.
- Désinfectez-vous les mains avec la solution à base d'alcool à votre arrivée, à votre départ de la réunion et à tous autres moments nécessaires durant la soirée.
- Respectez une distance minimale de 2 mètres entre chaque personne durant les réunions.
- Évitez les salutations de poignées de mains et les accolades.
- Apportez votre crayon/stylo lors des réunions. Le prêt de stylo ne sera pas permis.
- Les personnes qui ont reçu un diagnostic de COVID-19 ou qui sont en attente d'un résultat ou qui ont des symptômes de la COVID-19 ou qui ont reçu des consignes d'isolement ou qui ont été en contact avec une personne positive à la COVID-19 **ne doivent pas participer aux réunions du Club.**
- Des lingettes désinfectantes seront disponibles pour nettoyer le matériel du Club qui aura été manipulé par les membres.
- Les places seront à une distance de 2 mètres de chacun des participants. Vous devez garder la même place durant la soirée.

Symptômes de la COVID-19 :

- Fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, perte de goût, mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit, diarrhée. Pour plus d'information, consultez :
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/#c46469>

Rules of Club St-Lawrence Toastmasters during the COVID-19 pandemic

In order to ensure everyone's safety during this period of the COVID-19 pandemic, here are the rules that must be followed by all, members and guests, during St-Lawrence Toastmasters club meetings. Meetings will now take place in the "L'Espace Canal" room, which can accommodate 120 to 275 people in order to comply with the rules of physical distancing in a public place.

You are required to follow the below health guidelines:

- Wear a mask when you arrive at the Club. If you do not have a mask, you will be denied access to the meeting. The mask must be worn at all times. **Exception:** Once seated, masks can be removed. On stage, the speaker can remove his/her mask to give a speech, improvisation or evaluation and must keep a minimum distance of 2 meters from the audience. However, a mask must be worn when moving to the front of the room and when returning to the seat.
- Disinfect your hands with the alcohol-based solution when you arrive, when you leave the meeting, and at any other time needed during the evening.
- Maintain a minimum distance of 2 meters between each person during meetings.
- Avoid shaking hands and hugging.
- Bring your pen to meetings. The borrowing of a pen will not be allowed.
- People who have been diagnosed with COVID-19 or who are awaiting a result or have symptoms of COVID-19 or who have received isolation instructions or who have been in contact with a person tested positive with COVID-19, **must not attend Club meetings.**
- Disinfectant wipes will be available to clean Club equipment that has been touched by members.
- The seats will be at a distance of 2 meters from each other. You must keep the same seat throughout the entire evening.

Symptoms of COVID-19:

- Fever, cough, difficulty breathing, sudden loss of smell without nasal congestion, loss of taste, sore throat, headache, muscle pain, severe fatigue, severe loss of appetite, diarrhea. For more information, see:
<https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/general-information-about-coronavirus/>