



COVID-19 - 有备无患

加拿大的卫生系统已准备好应对加拿大出现的病例，但更重要的是，个人和社区也要为疫情可能在国内爆发做好应对准备。

提前规划：

认真考虑如果您或您的家庭成员患病且需要护理时该怎么办。请思考：

-您和您的家人需要什么食物和家庭用品

-您需要哪些药品，包括提前更新和补充处方药

与家人、朋友和邻居讨论您的计划，建立一套在需要时可以通过电话、电子邮件或短信互报平安的系统。

有备无患

保持手边有足够的常用物资，这样就可以在生病时无需离家。最好在每次购物时额外添置几件日常用品。这样做既可减轻供应商的负担，也能减轻您自己的财务负担。

储备下列物品：

-干意大利面和大米

-意大利面酱汁

-汤、蔬菜和豆类罐头

-宠物食品和用品

-女性卫生用品

-体温计





- 尿布
- 肥皂
- 含酒精的洗手液
- 退烧药（成人及儿童用的对乙酰氨基酚或布洛芬）
- 面巾纸
- 卫生纸
- 纸巾
- 塑料袋
- 洗碗剂
- 洗衣粉
- 家用漂白剂
- 家用清洁用品

保持健康，限制传播

- 经常用温水和肥皂洗手至少20秒钟。
- 咳嗽和打喷嚏时用手臂或袖子遮挡。
- 考虑用挥手或碰肘代替握手、拥抱和亲吻。
- 在非高峰时段购物或搭乘公共交通，以减少在拥挤场所的暴露时间。
- 鼓励您认识的患病者留在家中直至症状消失为止。
- 如果您病了，请留在家中直至症状消失。联系医护人员或当地公共卫生部门，将您的症状告诉他们。他们将为您提供下一步建议。

保持知情



关于冠状病毒的更多信息：