



## COVID-19 — كن مستعدًا

إن النظام الصحي الكندي جاهز للاستجابة للحالات التي تظهر في كندا، ولكن من المهم أن يكون الأفراد والمجتمع على استعداد أيضًا في حالة ظهور وباء في البلاد.

### ضع خططًا مسبقة

استغرق الوقت الكافي في التفكير فيما ستفعله إذا أصبت أنت أو أحد أفراد أسرتك واحتجتم إلى الرعاية الطبية. فكر فيما يلي:

ما الطعام واللوازم المنزلية التي تحتاجها لك ولعائلتك

ما الأدوية التي تحتاج إليها، بما في ذلك تجديد الوصفات الطبية أو إضافة مزيد من العناصر إليها

ناقش خططك مع عائلتك وأصدقائك وجيرانك، واحرص على إعداد نظام لتسجيل الوصول عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أثناء الحاجة.

### استعد

احتفظ بالمستلزمات حتى لا تحتاج إلى مغادرة منزلك إذا مرضت. أضف بعض العناصر الإضافية إلى مشترياتك من البقالة في كل مرة تتسوق فيها. فهذا يقلل العبء على الموردين، وقد يساعد في تخفيف العبء المالي عليك أيضًا.

### احرص على تخزين العناصر التالية:

- المعكرونة المجففة والأرز
- صلصات الباستا
- الشوربة والخضروات والفاصوليا المعلبة
- أغذية الحيوانات الأليفة ولوازمها
- منتجات النظافة الصحية النسائية
- مقياس الحرارة





-الحفاضات

-الصابون

- منتجات تعقيم اليدين ذات الأساس الكحولي

-الأدوية الخافضة للحرارة (أسيتامينوفين "acetaminophen" أو إيبوبروفين "ibuprofen" للبالغين والأطفال)

-مناديل الوجه

-ورق المراحيض

-المناديل الورقية

- أكياس القمامة البلاستيكية

-صابون غسيل الأطباق

- منظفات الغسيل

-أجهزة التبييض المنزلية

- منتجات التنظيف المنزلية

### حافظ على صحتك وحد من انتشار المرض

- كرر غسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.

- احرص على أن تعطس أو تسعل في ذراعك أو كمنك.

- ضع في اعتبارك السلام بالإشارة أو بالمرفق بدلا من المصافحة بكفة اليد أو العناق أو التقبيل.

- قلل تعرضك للأماكن المزدحمة من خلال التسوق أو استخدام الترانزيت خارج ساعات الذروة.

- شجع من تعرف أنهم مرضى على البقاء في المنزل حتى تختفي الأعراض لديهم.

-إذا مرضت، فابق في المنزل حتى تختفي الأعراض لديك. اتصل بأخصائي الرعاية الصحية أو سلطة الصحة العامة المحلية وأخبرهم بالأعراض التي لديك. سوف يقدمون لك النصيحة حول ما يجب القيام به بعد ذلك.

### ابق على علم بالمستجدات

لمزيد من المعلومات حول الفيروس المكلل:

