



## COVID-19 - VORBEREITET SEIN

Das kanadische Gesundheitssystem ist bereit, auf Fälle zu reagieren, die in Kanada auftreten. Es ist jedoch wichtig, dass auch Einzelpersonen und Gemeinden bereit sind, wenn hier zuhause weit verbreitete Krankheiten auftreten.

### Vorausplanen

Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, was Sie tun werden, wenn Sie oder ein Familienmitglied krank werden und Pflege benötigen. Überlegen Sie sich Folgendes:

-Welche Lebensmittel und Haushaltsvorräte Sie für sich und Ihre Familie benötigen

-Welche Medikamente Sie benötigen, einschließlich der vorzeitigen Ausstellung von neuen Rezepten und Wiederholungsrezepten

Besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihrer Familie, Freunden und Nachbarn und richten Sie ein System ein, mit dem Sie sich in Zeiten der Not per Telefon, E-Mail oder Text gegenseitig erreichen können.

### Treffen Sie Vorbereitungen

Halten Sie Vorräte bereit, damit Sie Ihr Zuhause nicht verlassen müssen, wenn Sie krank werden. Fügen Sie Ihrem Einkaufswagen bei jedem Einkauf ein paar zusätzliche Artikel hinzu. Dies entlastet die Lieferanten und kann auch dazu beitragen, Ihre finanzielle Belastung zu verringern.

### Legen Sie einen Vorrat an Folgendem an:

- Packungen mit Nudeln und Reis
- Nudelsaucen
- Suppen, Gemüse und Bohnen in Dosen
- Tiernahrung und Haustierbedarf
- Damenhygieneprodukte





- Thermometer
- Windeln
- Seife
- Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis
- Fieber senkende Medikamente (Acetaminophen oder Ibuprofen für Erwachsene und Kinder)
- Kosmetiktücher
- Toilettenpapier
- Papiertücher
- Plastikmüllsäcke
- Spülmittel
- Waschmittel
- Haushaltsbleichmittel
- Haushaltsreiniger

### **Bleiben Sie gesund und beschränken Sie die Verbreitung**

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und warmem Wasser.
- Niesen oder husten Sie in Ihren Arm oder Ärmel.
- Erwägen Sie ein Winken oder einen Ellbogenstoß anstelle eines Händedrucks, einer Umarmung oder eines Kusses.
- Reduzieren Sie Ihren Aufenthalt an überfüllten Orten, indem Sie Ihre Einkäufe erledigen oder den Transit nutzen, wenn keine Stoßzeiten sind.
- Ermutigen Sie diejenigen, von denen Sie wissen, dass sie krank sind, zuhause zu bleiben, bis sie keine Symptome mehr haben.



-Wenn Sie krank werden, bleiben Sie zuhause, bis Sie keine Symptome mehr zeigen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder die örtliche Gesundheitsbehörde und teilen Sie ihnen Ihre Symptome mit. Sie werden Ihnen Ratschläge geben, was als nächstes zu tun ist.

### **bleiben Sie informiert**

Für weitere Informationen zum Coronavirus:

**1-833-784-4397**

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus) | [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)