

## 코로나19 — 준비하세요

캐나다 보건 시스템은 캐나다에서 발생하는 사례에 대응할 준비가 되어 있습니다. 하지만, 이 질병이 광범위하게 확산될 경우 개인과 지역 사회가 대비하는 것이 중요합니다.

### 미리 계획하세요

본인 또는 가족이 아프고 보살핌이 필요할 경우 어떻게 해야 할 지 충분히 생각해 둡니다. 고려할 사항:

- ▶ 본인과 가족을 위해 필요한 음식과 생활용품
- ▶ 미리 처방약을 연장 및 보충하는 등 필요한 약

가족, 친구 및 이웃과 계획에 대해 논의하고, 도움이 필요한 기간 동안 전화, 이메일 또는 문자를 통해 서로 확인하는 체계를 수립합니다.

### 준비하세요

아플 경우 집을 떠날 필요가 없도록 생활 용품을 준비해 둡니다. 쇼핑할 때마다 카트에 약간의 여유분을 추가합니다. 그러면, 공급업체의 부담도 적어지고, 본인의 경제적 부담도 적어질 수 있습니다.

### 비축할 항목:

- |                |                                       |             |
|----------------|---------------------------------------|-------------|
| ▶ 건 파스타 및 쌀    | ▶ 기저귀                                 | ▶ 화장지       |
| ▶ 파스타 소스       | ▶ 비누                                  | ▶ 페이퍼 타월    |
| ▶ 캔 수프, 야채 및 콩 | ▶ 알코올 기반 손 세정제                        | ▶ 쓰레기 봉투    |
| ▶ 애완동물 먹이 및 용품 | ▶ 해열제 (성인 및 어린이를 위한 아세트아미노펜 또는 이부프로펜) | ▶ 주방용 세제    |
| ▶ 여성용 위생 용품    | ▶ 티슈                                  | ▶ 세탁용 세제    |
| ▶ 체온계          |                                       | ▶ 가정용 표백제   |
|                |                                       | ▶ 가정용 청소 용품 |

### 건강을 유지하고 확산을 제한하세요

- ▶ 비누와 따뜻한 물로 20초 이상 자주 손을 씻습니다.
- ▶ 재채기나 기침을 할 때는 팔 또는 소매에 합니다
- ▶ 악수, 포옹, 키스 대신 손을 흔들거나 팔꿈치를 맞대어 인사합니다.
- ▶ 혼잡하지 않은 시간에 쇼핑하거나 대중 교통을 이용하여 사람이 많은 장소에서의 노출을 줄입니다.
- ▶ 아는 사람이 아플 경우 증상이 없어질 때까지 집에 머물도록 권합니다.
- ▶ 본인이 아플 경우 증상이 없어질 때까지 집에 머물니다. 본인의 담당 의료인 또는 현지 보건 당국에 연락하여 증상에 대해 알려 주세요. 그러면, 다음에 해야 할 일에 대해 안내를 받을 수 있습니다.

### 최신 정보를 확인하세요

코로나 바이러스에 대한 자세한 정보:

**1-833-784-4397**

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

