

COVID-19 — BĄDŹ GOTOWY

System opieki zdrowotnej Kanady jest gotów, by odpowiedzieć na przypadki zachorowań w Kanadzie, ale ważne jest, by obywatele i społeczności były gotowe, jeżeli dojdzie do rozprzestrzenienia się choroby w miejscu ich zamieszkania.

Plan działania

Pomyśl chwilę, co zrobisz jeżeli Ty lub członek Twojej rodziny zachoruje i będzie potrzebować opieki. Weź pod uwagę następujące kwestie:

- ▶ Jakich produktów i zapasów żywności potrzebujesz dla siebie i dla rodziny
- ▶ Jakich potrzebujesz lekarstw, w tym biorąc pod uwagę nowe recepty na przyszłość

Omów swoje plany z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami i ustanówcie system kontrolowania się przez telefon, drogą mailową lub SMS-ową w potrzebie.

Przygotuj się

Zrób zapasy, by nie musieć wychodzić z domu, gdy zachorujesz. Dodaj do swojego wózka sklepowego kilka dodatkowych produktów za każdym razem, gdy jesteś na zakupach. To mniej obciąży dostawców i również dla Ciebie nie będzie finansowym obciążeniem.

Zaopatrzyć się w następujące produkty:

- | | | |
|--|---|------------------------------|
| ▶ Suche makarony i ryże | ▶ Pieluszki | ▶ Papier toaletowy |
| ▶ Sosy do makaronu | ▶ Mydło | ▶ Ręczniki papierowe |
| ▶ Zupy, warzywa i fasole w puszcze | ▶ Środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu | ▶ Plastikowe worki na śmieci |
| ▶ Karma dla zwierząt i zapasy dla nich | ▶ Leki przeciwgorączkowe (paracetamol lub ibuprofen dla dorosłych i dzieci) | ▶ Płyn do naczyń |
| ▶ Produkty do higieny intymnej | ▶ Chusteczki do nosa | ▶ Płyn do prania |
| ▶ Termometr | | ▶ Wybielacz |
| | | ▶ Środki czystości |

Zachowaj zdrowie i ogranicz rozprzestrzenianie się choroby

- ▶ Często myj swoje dłonie mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.
- ▶ Kichaj i kaszłaj do swojego ramienia lub rękawa.
- ▶ Zamiast podawać dłoń, przytulać się lub całować na powitanie, pomachaj lub „powitaj się” łokciami.
- ▶ Zmniejsz wizyty w zatłoczonych miejscach, robiąc zakupy lub korzystając z komunikacji poza godzinami szczytu.
- ▶ Zachęcaj chorych, by zostali w domu, aż objawy ustąpią.
- ▶ Jeżeli zachorujesz, zostań w domu aż objawy ustąpią. Skontaktuj się z lekarzem lub lokalnym organem zdrowia publicznego i poinformuj ich o swoich objawach. Otrzymasz od nich wskazówki, co robić.

Bądź na bieżąco

Więcej informacji na temat koronawirusa:

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

