

COVID-19 – БУДЬТЕ ГОТОВЫ

Канадская система здравоохранения готова реагировать на случаи, возникающие в Канаде, но важно, чтобы каждый из нас был готов принять нужные меры, если вирус будет распространяться.

Планируйте наперед

Подумайте, что вы будете делать, если вы или член вашей семьи заболете и возникнет необходимость в уходе. Обдумайте следующее:

- ▶ Какие продукты питания и предметы домашнего обихода нужны вам и вашей семье
- ▶ Какие лекарства вам нужны, и приобретите рецептурные препараты заранее.

Обсудите ваши планы с семьей, друзьями и соседями, а также договоритесь при необходимости узнавать о состоянии друг друга по телефону, электронной почте или посредством текстовых сообщений.

Подготовьтесь

Запаситесь припасами, чтобы вам не пришлось выходить из дома, если вы заболели. Во время похода в магазин каждый раз кладите несколько дополнительных товаров в свою корзину. Это снижает нагрузку у поставщиков и может также облегчить вашу финансовую нагрузку.

Запаситесь следующими товарами:

- | | | |
|---|--|--------------------------------|
| ▶ сухие макароны и рис | ▶ подгузники | ▶ туалетная бумага |
| ▶ соусы для макарон | ▶ мыло | ▶ бумажные полотенца |
| ▶ консервированные супы, овощи и бобы | ▶ дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе | ▶ пластиковые мешки для мусора |
| ▶ корм и принадлежности для домашних животных | ▶ жаропонижающие препараты (ацетаминофен или ибупрофен для взрослых и детей) | ▶ средство для мытья посуды |
| ▶ женская гигиеническая продукция | ▶ салфетки для лица | ▶ стиральный порошок |
| ▶ термометр | | ▶ бытовой отбеливатель |
| | | ▶ бытовые чистящие средства |

Берегите здоровье и ограничивайте распространение инфекции

- ▶ Часто мойте руки с мылом и теплой водой не менее 20 секунд.
- ▶ Чихайте и кашляйте в рукав.
- ▶ Вместо рукопожатия, объятия или поцелуя помашите рукой или соприкоснитесь локтями.
- ▶ Сократите посещение людных мест и делайте покупки или пользуйтесь общественным транспортом в непиковые часы.
- ▶ Напоминайте заболевшим знакомым оставаться дома до тех пор, пока у них не исчезнут симптомы.
- ▶ Если вы заболели, оставайтесь дома, пока у вас не исчезнут симптомы. Обратитесь к своему лечащему врачу или в местные органы общественного здравоохранения и сообщите им о своих симптомах. Они дадут вам рекомендации относительно дальнейших действий.

Следите за новостями

Контактные данные для получения дополнительной информации о коронавирусе:

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

