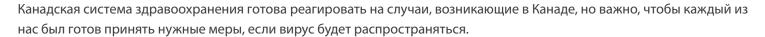
COVID-19 – БУДЬТЕ ГОТОВЫ



Планируйте наперед

Подумайте, что вы будете делать, если вы или член вашей семьи заболеете 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
- соусы для макарон
- консервированные супы, овощи и бобы
- корм и принадлежности для домашних животных
- женская гигиеническая продукция
- термометр

- подгузники
- дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе
- жаропонижающие препараты (ацетаминофен или ибупрофен для взрослых и детей)
- салфетки для лица

- туалетная бумага
- бумажные полотенца
- пластиковые мешки для мусора
- средство для мытья посуды
- стиральный порошок
- 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



