



COVID-19: ESTÉ PREPARADO

El sistema de salud de Canadá está listo para dar respuesta a los casos que surjan en Canadá, pero es importante que las personas y comunidades estén preparados en caso de que se produzca una propagación de la enfermedad en nuestro país.

Planifique con anticipación

Tómese tiempo para considerar lo que hará si usted o su familia se enferma o necesita atención. Piense en lo siguiente:

- Qué alimentos y suministros para el hogar necesita para usted y su familia
- Qué medicamentos necesita, inclusive renovar y reponer medicamentos recetados con anticipación

Converse con su familia, amigos y vecinos sobre sus planes y establezca un sistema para controlarse entre sí por teléfono, correo electrónico o mensajes de texto en momentos de necesidad.

Prepárese

Tenga suministros a mano de modo que no tenga que irse de su casa si se enferma. Agregue unos artículos adicionales a su carrito de comestibles cada vez que vaya de compras. Esto le pone menos carga a los proveedores y puede ayudar a aliviar también su carga financiera.

Abastézcase de:

- Pastas secas y arroz
- Salsas para pastas
- Sopas, vegetales y frijoles en lata
- Alimento y suministros para mascotas
- Productos de higiene femenina





- Termómetro
- Pañales
- Jabón
- Desinfectante para manos de alcohol
- Medicamentos antifebriles (acetaminofeno o ibuprofeno para adultos y niños)
- Pañuelos faciales
- Papel higiénico
- Toallas de papel
- Bolsas de plástico para la basura
- Detergente para platos
- Detergente para lavar la ropa
- Blanqueador para el hogar
- Productos de limpieza para el hogar

Manténgase saludable y limite el contagio

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Estornude o tosa en el brazo o en la manga.
- Considere saludar con la mano o un choque de codos en lugar de estrechar las manos, abrazarse o darse un beso.
- Disminuya su exposición en lugares con altas concentraciones de personas haciendo las compras o andando por el tránsito durante horas que no sean pico.
- Aliente a las personas que conoce y estén enfermos a quedarse en su casa hasta que ya no tengan síntomas.



Si se enferma, quédese en su casa hasta que ya no muestre síntomas. Comuníquese con el profesional de atención médica o a la autoridad de salud pública de su localidad y dígame sus síntomas. Le brindarán asesoramiento sobre qué pasos seguir.

Esté informado

[Para conocer más información sobre el coronavirus:](#)