

# COVID-19 — SẴN SÀNG ỨNG PHÓ

Hệ thống y tế Canada đã sẵn sàng để ứng phó với các trường hợp phát sinh ở Canada, nhưng điều quan trọng là các cá nhân và cộng đồng cũng đã sẵn sàng nếu dịch bệnh lan rộng ở đây.

## Hoạch Định Trước

Hãy dành thời gian để cân nhắc xem bạn sẽ làm gì nếu như bạn hoặc một thành viên trong gia đình bị nhiễm bệnh và cần được chăm sóc. Hãy suy nghĩ về:

- ▶ Những thực phẩm và đồ dùng gia đình cần thiết cho bạn và gia đình bạn
- ▶ Những loại thuốc bạn cần, bao gồm cả xin lại toa thuốc mới và mua thuốc đã có toa trước hạn

Bàn bạc kế hoạch của bạn với gia đình, bạn bè và hàng xóm, và thiết lập một hệ thống theo dõi lẫn nhau bằng điện thoại, email hoặc tin nhắn trong những lúc cần thiết.

## Chuẩn Bị

Chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết để không cần phải ra khỏi nhà nếu như bạn bị nhiễm bệnh. Mua thêm một vài món đồ mỗi khi bạn đi mua sắm. Việc này sẽ làm giảm bớt gánh nặng cho các nhà cung cấp và cũng có thể giúp giảm bớt gánh nặng tài chính cho bạn.

## Dự Trữ:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mì khô và gạo</li> <li>▶ Nước sốt ăn mì</li> <li>▶ Súp, rau và đậu đóng hộp</li> <li>▶ Thức ăn và vật dụng dùng cho vật nuôi</li> <li>▶ Các sản phẩm vệ sinh phụ nữ</li> <li>▶ Nhiệt kế</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tã lót</li> <li>▶ Xà phòng</li> <li>▶ Thuốc khử trùng tay có chứa cồn</li> <li>▶ Thuốc hạ sốt (acetaminophen hoặc ibuprofen cho người lớn và trẻ em)</li> <li>▶ Khăn giấy lau mặt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Giấy vệ sinh</li> <li>▶ Khăn giấy lau</li> <li>▶ Túi đựng rác bằng nhựa</li> <li>▶ Xà phòng rửa chén</li> <li>▶ Bột giặt</li> <li>▶ Thuốc tẩy gia dụng</li> <li>▶ Các sản phẩm tẩy rửa gia dụng</li> </ul> |
|---|---|---|

## Giữ Sức Khỏe và Hạn Chế Lây Nhiễm

- ▶ Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- ▶ Dùng cánh tay hoặc tay áo để che mỗi khi hắt hơi hoặc ho.
- ▶ Nên vẩy tay hoặc chạm khuỷu tay thay vì bắt tay, ôm hoặc hôn.
- ▶ Hạn chế tiếp xúc với những nơi đông người bằng cách mua sắm hoặc sử dụng phương tiện giao thông trong những giờ thấp điểm.
- ▶ Khuyến khích những người mà bạn biết là đang bị bệnh ở nhà cho đến khi hết các triệu chứng bệnh.
- ▶ Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà cho đến khi hết các triệu chứng bệnh. Liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc cơ quan sức khỏe cộng đồng ở địa phương và báo cho họ biết các triệu chứng của bạn. Họ sẽ tư vấn cho bạn về những việc cần làm tiếp theo.

## Nắm Bắt Thông Tin

Để biết thêm thông tin về vi rút corona:

**1-833-784-4397**

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



## COVID-19 — SẴN SÀNG ỨNG PHÓ

Hệ thống y tế Canada đã sẵn sàng để ứng phó với các trường hợp phát sinh ở Canada, nhưng điều quan trọng là các cá nhân và cộng đồng cũng đã sẵn sàng nếu dịch bệnh lan rộng ở đây.

### Hoạch Định Trước

Hãy dành thời gian để cân nhắc xem bạn sẽ làm gì nếu như bạn hoặc một thành viên trong gia đình bị nhiễm bệnh và cần được chăm sóc. Hãy suy nghĩ về:

- ▶ Những thực phẩm và đồ dùng gia đình cần thiết cho bạn và gia đình bạn
- ▶ Những loại thuốc bạn cần, bao gồm cả xin lại toa thuốc mới và mua thuốc đã có toa trước hạn

Bàn bạc kế hoạch của bạn với gia đình, bạn bè và hàng xóm, và thiết lập một hệ thống theo dõi lẫn nhau bằng điện thoại, email hoặc tin nhắn trong những lúc cần thiết.

### Chuẩn Bị

Chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết để không cần phải ra khỏi nhà nếu như bạn bị nhiễm bệnh. Mua thêm một vài món đồ mỗi khi bạn đi mua sắm. Việc này sẽ làm giảm bớt gánh nặng cho các nhà cung cấp và cũng có thể giúp giảm bớt gánh nặng tài chính cho bạn.

### Dự Trữ:

- |   |   |                                 |
|---|---|---------------------------------|
| ▶ Mì khô và gạo                         | ▶ Tã lót  | ▶ Giấy vệ sinh                  |
| ▶ Nước sốt ăn mì                        | ▶ Xà phòng  | ▶ Khăn giấy lau                 |
| ▶ Súp, rau và đậu đóng hộp              | ▶ Thuốc khử trùng tay có chứa cồn                                     | ▶ Túi đựng rác bằng nhựa        |
| ▶ Thức ăn và vật dụng dùng cho vật nuôi | ▶ Thuốc hạ sốt (acetaminophen hoặc ibuprofen cho người lớn và trẻ em) | ▶ Xà phòng rửa chén             |
| ▶ Các sản phẩm vệ sinh phụ nữ           | ▶ Khăn giấy lau mặt   | ▶ Bột giặt                      |
| ▶ Nhiệt kế                              |   | ▶ Thuốc tẩy gia dụng            |
|   |   | ▶ Các sản phẩm tẩy rửa gia dụng |

### Giữ Sức Khỏe và Hạn Chế Lây Nhiễm

- ▶ Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- ▶ Dùng cánh tay hoặc tay áo để che mỗi khi hắt hơi hoặc ho.
- ▶ Nên vẩy tay hoặc chạm khuỷu tay thay vì bắt tay, ôm hoặc hôn.
- ▶ Hạn chế tiếp xúc với những nơi đông người bằng cách mua sắm hoặc sử dụng phương tiện giao thông trong những giờ thấp điểm.
- ▶ Khuyến khích những người mà bạn biết là đang bị bệnh ở nhà cho đến khi hết các triệu chứng bệnh.
- ▶ Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà cho đến khi hết các triệu chứng bệnh. Liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc cơ quan sức khỏe cộng đồng ở địa phương và báo cho họ biết các triệu chứng của bạn. Họ sẽ tư vấn cho bạn về những việc cần làm tiếp theo.

### Nắm Bắt Thông Tin

Để biết thêm thông tin về vi rút corona:

**1-833-784-4397**

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