



有备无患 (COVID-19)

提前规划

为了应对您或您的家人患病，或者您居住的社区发生COVID-19爆发流行，您可以预先做一些简单而实用的准备工作。

制定包括以下内容的计划：

←← **储备基本用品**（几周的供应量），这样，生病时您就无需离家。

避免恐慌性抢购。每次购物时在购物车中额外添加一些物品。这样做既可减轻供应商的负担，也能减轻您自己的财务负担。

更新和补充您的处方药。

←← **制定替代预案**以防您本人生病或者需要照顾生病的家人。例如：

安排备用托儿服务以防您或您的日常护理提供者患病。

如果您需要照顾家人，也要安排好后备护理者。

如果可能的话，与您的雇主讨论是否可以在家工作。

←← 如果COVID-19开始在您的社区中流行，您应**尽量少**去人多的地方。例如：

在非高峰时段购物和搭乘公共交通

以户外运动取代室内健身俱乐部的活动





沟通

- ←← 将您的计划告诉家人、朋友和邻居。
- ←← 设置伙伴系统，在需要时通过电话、电子邮件或短信互报平安。

保持知情

- ←← 了解COVID-19的症状及其传播途径和预防措施。
- ←← 从可靠的来源获取信息，例如加拿大公共卫生局以及省、地区和市公共卫生部门。
- ←← 如果新闻媒体让您感到焦虑，暂时关掉。

购物清单

食物

- 干意大利面和大米
- 意大利面酱汁
- 汤、蔬菜和豆类罐头
- 宠物食品

卫生用品

- 卫生纸
- 女性卫生用品
- 尿布
- 面巾纸
- 肥皂
- 酒精类洗手液



保健用品

- 体温计
- 退烧药（成人及儿童用的对乙酰氨基酚或布洛芬）

清洁用品

- 纸巾
- 塑料袋
- 洗碗剂
- 洗衣粉
- 家用漂白剂
- 家用清洁用品

关于冠状病毒的更多信息：