



# استعد (COVID-19)

خطط بشكل مسبق

هناك أشياء عملية بسيطة يمكنك القيام بها للاستعداد في حالة مرضك أنت أو أي شخص بالمنزل أو إذا أصبحت الإصابة بفيروس COVID-19 أمرًا شائعًا في مجتمعك.

## ضع خطة تتضمن ما يلي:

← توفير المستلزمات الأساسية (تكفي لبضعة أسابيع) حتى لا تضطر لمغادرة منزلك إذا أصبحت مريضًا. تجنب الشراء المبالغ فيه بداعي الخوف. يمكنك إضافة القليل من الأصناف الزائدة في عربة التسوق في كل مرة تتسوق فيها. من شأن ذلك ألا يضر بتوفر السلع بالسوق وأيضًا يمكنه مساعدتك في تقليل التكلفة المالية التي تتكبدها. جدد وأعد ملء الأدوية التي تصرف بوصفة طبية.

← اتخذ ترتيبات بديلة في حالة مرضك أو إذا كنت بحاجة لرعاية المرضى من العائلة. على سبيل المثال: جهز بديلاً لرعاية الأطفال في حالة إصابتك أنت أو مقدم الرعاية المعتاد بالمرض.

إذا كنت ترعى أطفالاً، فجهز بديلاً لمقدم الرعاية.

تحدث مع صاحب العمل لديك حول إمكانية العمل من المنزل إن أمكن.

← قلل من تعرضك للأماكن المزدحمة إذا أصبحت الإصابة بفيروس COVID-19 أمرًا شائعًا في مجتمعك. على سبيل المثال: قم بالتسوق واستخدم المواصلات العامة أثناء فترات عدم الزحام مارس تمارينك الرياضية خارج منزلك بدلاً من الأندية المغلقة للياقة البدنية

كن على اتصال

← شارك خططك مع عائلتك وأصدقائك وجيرانك.  
← قم بإنشاء نظام للتواصل مع الأصدقاء للاطمئنان كل يوم على بعضكم البعض بالهاتف أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية عند الحاجة.

## ابق مطلعًا

← تعرف على معلومات حول أعراض فيروس COVID-19، وكيفية انتشاره وكيفية منع المرض

← احصل على معلوماتك من مصادر موثوقة مثل وكالة الصحة العامة بكندا (Public Health Agency of Canada)، والإدارات الصحية العامة بالبلديات والأقاليم والمقاطعات.

← إذا كانت وكالات الأخبار تجعلك متوترًا، فخذ فاصلاً عن متابعة الأخبار.





## قائمة التسوق

### الطعام

- المكرونة الجافة والأرز
- صلصة المكرونة
- الحساء المعلب والخضروات والبقوليات
- أطعمة الحيوانات الأليفة

### النظافة

- ورق حمام
- منتجات النظافة الشخصية للسيدات
- حفاضات
- مناديل للوجه
- صابون
- غسول لليدين يعتمد على الكحول في تكوينه

الرعاية الصحية

### مقياس حرارة

- أدوية تخفيض الحرارة (أسيتامينوفين "acetaminophen" أو إيبوبروفين "ibuprofen" للبالغين والأطفال)

### النظافة

- مناشف ورقية
- حقائب قمامة بلاستيكية
- صابون للأطباق
- منظف للملابس
- مبيض يستخدم للتنظيف المنزلي
- منتجات التنظيف الداخلي

**لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا:**