



VORBEREITET SEIN (COVID-19)

VORAUPLANEN

Es gibt einfache, praktische Dinge, die Sie tun können, um sich vorzubereiten, falls Sie oder jemand in Ihrem Haushalt krank werden oder COVID-19 in Ihrer Gemeinde häufig vorkommt.

Erstellen Sie einen Plan, der Folgendes umfasst:

←← **Grundversorgung** (im Wert von ein paar Wochen), damit Sie Ihr Zuhause nicht verlassen müssen, wenn Sie krank werden. Vermeiden Sie Panikkäufe. Legen Sie bei jedem Einkauf ein paar zusätzliche Artikel in Ihren Warenkorb. Dies entlastet die Lieferanten und kann auch dazu beitragen, die finanzielle Belastung für Sie zu verringern.

Erneuern Sie Rezepte und lassen Sie Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente nachfüllen.

←← **Alternative Regelungen** für den Fall, dass Sie krank werden oder sich um ein krankes Familienmitglied kümmern müssen. Beispielsweise: Sorgen Sie für eine Ersatzkinderbetreuung, falls Sie oder Ihr üblicher Betreuer krank werden.

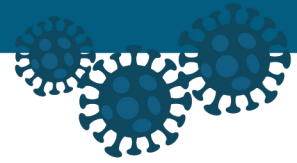
Wenn Sie sich um Angehörige kümmern, sorgen Sie für eine Ersatzbetreuerin.

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie möglicherweise von zuhause aus arbeiten können.

←← **Reduzieren Sie Ihren Aufenthalt** an überfüllten Orten, wenn COVID-19 in Ihrer Gemeinde weit verbreitet ist. Beispielsweise: Kaufen Sie außerhalb der Hauptverkehrszeiten ein und nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel

Trainieren Sie im Freien statt in einem Fitnessclub





KOMMUNIKATION

- ←← Teilen Sie Ihren Plan mit Ihrer Familie, Freunden und Nachbarn.
- ←← Richten Sie ein Buddy-System ein, um sich in Zeiten der Not per Telefon, E-Mail oder Text gegenseitig zu kontaktieren.

BLEIBEN SIE INFORMIERT

- ←← Erfahren Sie mehr über die Symptome von COVID-19, wie es sich ausbreitet und wie Sie Krankheiten vorbeugen können.
- ←← Holen Sie sich Ihre Informationen aus zuverlässigen Quellen, wie dem kanadischen Gesundheitsamt und den Gesundheitsbehörden der Provinzen, Territorien und Gemeinden.
- ←← Wenn die Nachrichtenmedien Sie beunruhigen, legen Sie eine Pause ein.

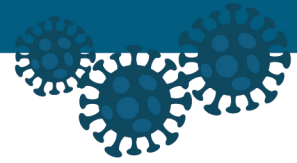
EINKAUFLISTE

LEBENSMITTEL

- getrocknete Nudeln und Reis
- Nudelsaucen
- Suppen, Gemüse und Bohnen in Dosen
- Tierfutter

HYGIENE

- Toilettenpapier
- Damenhygieneprodukte
- Windeln
- Kosmetiktücher
- Seife
- Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis



GESUNDHEITSVORSORGE

- Thermometer
- fiebersenkende Medikamente (Acetaminophen oder Ibuprofen für Erwachsene und Kinder)

REINIGUNG

- Papiertücher
- Plastikmüllsäcke
- Spülmittel
- Waschmittel
- Haushaltsbleichmittel
- Haushaltsreiniger

**FÜR WEITERE INFORMATIONEN ZUM
CORONAVIRUS: 1-833-784-4397 [canada.ca/
coronavirus](https://canada.ca/coronavirus) phac.info.aspc@canada.ca**