

# 준비하세요(코로나19)

## 미리 계획하세요



본인 또는 가족이 아프거나 지역 사회에 코로나19가 만연할 경우에 대비하여 할 수 있는 간단하고, 유용한 사항들이 있습니다.

### 다음 사항을 포함하여 계획하세요:

- ▶ 애플 경우 집을 떠나지 않아도 될 만큼 (몇 주분의) **필수 용품**을 준비해 둡니다
  - 사재기를 하지 마세요. 쇼핑할 때마다 카트에 약간의 여유분을 추가합니다. 그러면, 공급업체의 부담도 적어지고, 본인의 경제적 부담도 적어질 수 있습니다.
  - 처방약을 연장하고 보충합니다.
- ▶ 본인이 아프거나 아픈 가족을 돌보야 할 경우에 대비해 **대체 수단**을 마련해 둡니다. 예:
  - 본인 또는 본인의 돌보미가 애플 경우에 대비해 대체 보육 방안을 마련합니다.
  - 돌보는 피부양자가 있을 경우, 대체 돌보미를 준비해 둡니다.
  - 가능한 경우, 자택 근무에 대해 고용주와 상의합니다.
- ▶ 지역 사회에서 코로나19가 만연한 경우 **사람이 많은 장소에서의 노출을 줄입니다** 예:
  - 붐비지 않은 시간에 쇼핑하고 대중 교통을 이용합니다
  - 실내 피트니스 클럽 대신 실외에서 운동합니다

## 소통하세요



- ▶ 가족, 친구, 이웃과 계획을 공유합니다.
- ▶ 버디(buddy, 2인1조) 시스템을 활용해 도움이 필요한 기간 동안 전화, 이메일 또는 문자로 서로 확인합니다.

## 최신 정보를 확인하세요



- ▶ 코로나19 증상, 확산 방법 및 예방 방법에 대해 알아봅니다.
- ▶ 캐나다 보건국, 주, 준주 및 시 보건 당국 등 신뢰할 수 있는 출처로부터 정보를 입수합니다.
- ▶ 뉴스 보도가 불안을 느끼게 하면 잠시 멀리합니다.



## 쇼핑 목록

### 음식

- 건 파스타 및 쌀
- 파스타 소스
- 캔 수프, 야채 및 콩
- 애완동물 먹이

### 위생용품

- 화장지
- 여성용 위생 용품
- 기저귀
- 티슈
- 비누
- 알코올 기반 손 세정제

### 의료품

- 체온계
- 해열제 (성인 및 어린이를 위한 아세트아미노펜 또는 이부프로펜)

### 청소용품

- 페이퍼 타월
- 쓰레기 봉투
- 주방용 세제
- 세탁용 세제
- 가정용 표백제
- 가정용 청소 용품

## 코로나 바이러스에 대한 자세한 정보:

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

