



آماده باشید (کووید-19)

برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید

با راهکارهای ساده و کاربردی می‌توانید در صورت بیمار شدن خودتان یا افراد خانواده یا شیوع کووید-19 در جامعه‌تان آماده شوید.

برنامه‌ای طرح‌ریزی کنید که شامل موارد زیر باشد:

← **اقدام ضروری** (برای چند هفته) تهیه کنید تا در صورت بیماری مجبور به ترک خانه نشوید. از خرید هیجانی خودداری کنید. در هر بار خرید، اقلام اضافی در سبد خریدتان قرار دهید. این کار فشار کمتری بر عرضه‌کنندگان وارد می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار مالی شما نیز کمک کند. داروهای تجویز شده خود را تجدید کنید و دوباره بخرید.

← **اقدامات دیگر** در شرایط بیماری خود یا شرایطی که باید از عضو بیمار در خانواده مراقبت کنید. به عنوان مثال: برای شرایط بیماری خود یا مراقبتان، پرستار کودک پشتیبان داشته باشید. اگر از افراد وابسته مراقبت می‌کنید، مراقب پشتیبان داشته باشید. با کارفرمای خود درباره امکان دورکاری از منزل صحبت کنید.

← **در صورت شیوع کووید-19**، حضور در مکان‌های شلوغ را کمتر کنید. به عنوان مثال: خرید و استفاده از حمل‌ونقل عمومی را در ساعات خلوت انجام دهید. به‌جای باشگاه بدن‌سازی سر بسته در فضاهای روباز ورزش کنید.

برقراری ارتباط

← برنامه خود را در اختیار خانواده، دوستان و همسایه‌ها قرار دهید.
← سیستم ارتباطی راه‌اندازی کنید تا در زمان نیاز از طریق تلفن، ایمیل یا پیام‌رسانی با یکدیگر در ارتباط باشید.





آگاه بمانید

- ← اعلام بیماری کووید-19، نحوه انتشار آن و نحوه پیشگیری از بیماری را یاد بگیرید.
- ← اطلاعات خود را از منابع موثق مانند سازمان بهداشت عمومی کانادا و مراجع بهداشت عمومی استانی، منطقه‌ای و شهری دریافت کنید.
- ← اگر رسانه‌های خبری باعث مضطرب شدن شما می‌شود، از پیگیری اخبار آن‌ها خودداری کنید.

فهرست خرید

غذا

- برنج و پاستای خشک
- سس پاستا
- کنسرو لوبیا، سبزیجات و سوپ
- غذای حیوانات

بهداشت

- دستمال توالت
- وسایل بهداشتی زنانه
- پوشک
- دستمال کاغذی
- صابون
- ضد عفونی‌کننده دست بر پایه الکل



مراقبت بهداشتی

- دماسنج
- داروهای تب‌بر (استامینوفن یا ایبوپروفن برای بزرگسالان و کودکان)

تمیز کردن

- حوله کاغذی
- کیسه زباله پلاستیکی
- ظرف سوپ
- مایع لباسشویی
- مایع سفیدکننده
- محصولات تمیزکننده خانگی

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ویروس کرونا: