

PRZYGOTUJ SIĘ (COVID-19)

PLAN DZIAŁANIA



Poniżej znajdują się proste i praktyczne kroki, które można wykonać na wypadek gdybyś Ty lub ktoś z Twojego otoczenia zachorował lub gdyby doszło do zachorowań na COVID-19 w Twojej społeczności.

Sporządź plan, który bierze pod uwagę:

- ▶ **Najważniejsze zapasy** (na kilka tygodni) aby nie musieć wychodzić z domu, gdy zachorujesz.
 - Nie kupuj w panice. Po prostu dodaj kilka produktów do swojego koszyka, za każdym razem, gdy jesteś na zakupach. To mniej obciąża dostawców i również dla Ciebie nie będzie finansowym obciążeniem.
 - Zrealizuj recepty na przyszłość.
- ▶ **Alternatywny plan** na wypadek Twojej choroby lub na wypadek, gdy trzeba będzie dbać o chorego członka rodziny. Na przykład:
 - Ktoś będzie mógł zaopiekować się dziećmi, gdy Ty lub osoba zazwyczaj sprawująca opiekę zachorujecie.
 - Jeżeli masz osoby na swoim utrzymaniu, zapewnij, że ktoś będzie mógł się nimi zająć.
 - Porozmawiaj z pracodawcą, czy masz możliwość pracy z domu.
- ▶ **Ograniczenie kontaktu** w zatłoczonych miejscach, jeżeli COVID-19 pojawi się w Twojej społeczności. Na przykład:
 - Rób zakupy i korzystaj z transportu publicznego poza godzinami szczytu
 - Ćwicz na zewnątrz, a nie w środku na siłowni

KOMUNIKUJ SIĘ



- ▶ Podziel się tym planem z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.
- ▶ Stwórz system pomocy koleżeńskiej, by nawzajem sprawdzać, co się u kogo dzieje przez telefon lub wysyłając wiadomości tekstowe.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO



- ▶ Poznaj objawy COVID-19, drogę rozprzestrzeniania się tej choroby i jak jej zapobiec.
- ▶ Zdobывай informacje ze sprawdzonych źródeł takie jak Kanadyjska Agencja Zdrowia Publicznego i prowincjonalne, terytorialne i miejskie ośrodki służby zdrowia.
- ▶ Jeżeli wiadomości w mediach wywołują u Ciebie lęk, odpuść im.



LISTA ZAKUPÓW

ŻYWNOŚĆ

- Suche makarony i ryże
- Sosy do makaronu
- Zupy, warzywa i fasole w puszcze
- Karma dla zwierząt

ARTYKUŁY HIGIENICZNE

- Papier toaletowy
- Produkty do higieny intymnej
- Pieluszki
- Chusteczki do nosa
- Mydło
- Środek do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu

OPIEKA ZDROWOTNA

- Termometr
- Leki przeciwgorączkowe (paracetamol lub ibuprofen dla dorosłych i dzieci)

ŚRODKI CZYSTOŚCI

- Papierowe ręczniki
- Plastikowe worki na śmieci
- Płyn do naczyń
- Płyn do prania
- Wybielacz
- Środki czystości

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT KORONAWIRUSU:

 1-833-784-4397

 canada.ca/le-coronavirus