

SẴN SÀNG ỨNG PHÓ (COVID-19)

HOẠCH ĐỊNH TRƯỚC



Có những việc đơn giản, thiết thực mà bạn có thể làm để chuẩn bị trong trường hợp bạn hoặc ai đó trong gia đình bị nhiễm bệnh hoặc nếu COVID-19 trở nên phổ biến trong cộng đồng của bạn.

Lập một kế hoạch bao gồm:

- ▶ Nên có **Những vật dụng thiết yếu** (có thể dùng trong vài tuần) vì vậy bạn sẽ không cần phải ra khỏi nhà nếu bạn bị nhiễm bệnh. Tránh đổ xô đi mua trong hoảng loạn. Mua thêm một vài món mỗi khi bạn đi mua sắm. Việc này sẽ làm giảm bớt gánh nặng cho các nhà cung cấp và cũng có thể giúp giảm bớt gánh nặng tài chính cho bạn.
 - Xin lại toa thuốc mới và mua thuốc đã có toa
- ▶ **Các phương án thay thế** trong trường hợp bạn bị nhiễm bệnh hoặc nếu bạn cần chăm sóc cho một thành viên gia đình bị nhiễm bệnh. Ví dụ: Có dịch vụ chăm sóc trẻ dự phòng trong trường hợp bạn hoặc người trông trẻ thường ngày của bạn bị ốm.
 - Nếu bạn phải chăm sóc cho những người phụ thuộc, hãy tính đến người chăm sóc dự phòng.
 - Trao đổi với chủ hãng của bạn về việc làm việc tại nhà nếu có thể
- ▶ **Giảm tiếp xúc** với những nơi đông người nếu COVID-19 trở nên phổ biến trong cộng đồng của bạn. Ví dụ: Mua sắm và sử dụng phương tiện công cộng trong những giờ thấp điểm
 - Tập thể dục ngoài trời thay vì trong một câu lạc bộ thể dục trong nhà

LIÊN LẠC



- ▶ Chia sẻ kế hoạch của bạn với gia đình, bạn bè và hàng xóm.
- ▶ Thiết lập một hệ thống bạn bè tương trợ để theo dõi lẫn nhau bằng điện thoại, email hoặc tin nhắn trong những lúc cần thiết.

NẮM BẮT THÔNG TIN



- ▶ Tìm hiểu về các triệu chứng của COVID-19, cách thức lây nhiễm và phòng ngừa chứng bệnh này.
- ▶ Tiếp nhận thông tin từ các nguồn đáng tin cậy như Cơ Quan Sức Khỏe Cộng Đồng Canada, và các cơ quan sức khỏe cộng đồng tỉnh, lãnh thổ và thành phố.
- ▶ Nếu các phương tiện truyền thông làm bạn cảm thấy lo lắng, hãy ngừng theo dõi



DANH MỤC MUA SẮM

THỰC PHẨM

- mì khô và gạo
- nước sốt ăn mì
- súp, rau và đậu đóng hộp
- thức ăn cho vật nuôi

VỆ SINH

- giấy vệ sinh
- các sản phẩm vệ sinh phụ nữ
- tã lót
- khăn giấy lau mặt
- xà phòng
- thuốc khử trùng tay có chứa cồn

CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- nhiệt kế
- thuốc hạ sốt (acetaminophen hoặc ibuprofen cho người lớn và trẻ em)

GIẶT RỬA

- khăn giấy
- túi đựng rác bằng nhựa
- xà phòng rửa chén
- bột giặt
- thuốc tẩy gia dụng
- các sản phẩm tẩy rửa gia dụng

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN VỀ VI RÚT CORONA:

☎ 1-833-784-4397

@canada.ca/coronavirus

