



برای (کووید-19) آماده باشید

از پیش برنامه‌ریزی کنید

کارهای ساده و کاربردی وجود دارد که می‌توانید در صورتی که شما یا شخصی در خانواده شما بیمار شوید و یا اینکه کووید-19 در جامعه شما شیوع پیدا کند، برای انجام آن آماده باشید.

طرحی تهیه کنید که شامل موارد زیر باشد:

- **ملزومات ضروری** (برای چند هفته) در دسترس شما باشد، تا در صورت بیمار شدن دیگر نیازی به ترک خانه نداشته باشید.
 - از خرید دیوانه‌وار خودداری کنید. در هر بار خرید چند مورد اضافی به سبد خرید خود اضافه کنید. این امر فشار کمتری را به تأمین کنندگان کالاها وارد می‌کند و می‌تواند گشایشی برای کاهش مالی شما نیز باشد.
 - داروهای تجویز شده خود را تجدید کرده و آن‌ها را دوباره تهیه کنید.
- **ترتیب‌ات جایگزین** در صورت بیمار شدن یا در صورت نیاز به مراقبت از یک عضو خانواده بیمار برای مثال:
 - اگر مراقب معمول کودک شما بیمار شود، مراقبان دیگری را در نظر داشته باشید.
 - اگر از وابستگان مراقبت می‌کنید، یک مراقب احتیاطی در نظر داشته باشید.
 - در صورت امکان با کارفرمای خود برای کار از خانه صحبت کنید.
- اگر کووید-19 در جامعه شما شیوع داشته باشد، با حفظ فاصله گذاری اجتماعی حضور خود در مکان‌های شلوغ را کاهش دهید. برای مثال:
 - خرید و استفاده از وسایط حمل و نقل عمومی در ساعات خلوت آن
 - به‌جای ورزش در یک باشگاه بدن‌سازی یا در یک محیط داخلی، در فضای بیرون ورزش کنید
 - برخی افراد اگرچه خود علائمی ندارند ممکن است ناقل کووید-19 باشند. پوشیدن ماسک که شامل ماسک پزشکی یا پوشش صورت (که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به‌هم بافته شده و برای پوشش کامل و بدون درز بینی و دهان ساخته شده و پشت سر گره خورده، یا به پشت گوش بسته شود) نیز می‌شود، می‌تواند از اطرافیان‌تان محافظت کند.





ارتباط برقرار کنید

- برنامه خود را با خانواده، دوستان و همسایگان خود در میان بگذارید.
- یک سیستم دوستانه ایجاد کنید تا در مواقع نیاز از طریق تلفن، ایمیل یا پیامک از حال یکدیگر خبر داشته باشید.

مطلع بمانید

- در باره علائم کووید-19، نحوه شیوع آن و چگونگی پیشگیری از بیماری اطلاعات کسب کنید.
- اطلاعات خود را از منابع معتبر مانند Public Health Agency of Canada (سازمان بهداشت عمومی کانادا) و مقامات بهداشت عمومی استانی، سرزمینی و شهری دریافت کنید.
- اگر رسانه‌های خبری باعث اضطراب شما می‌شوند، مدتی به آن مراجعه نکنید.

لیست خرید

غذا

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

بهداشت

- دستمال توالت
- محصولات بهداشتی زنان
- پوشک
- دستمال کاغذی
- صابون
- ضدعفونی کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪

مراقبت‌های بهداشتی

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



نظافت

- حوله‌های کاغذی
- کیسه‌های زباله پلاستیکی
- مایع ظرفشویی
- پودر لباسشویی
- محصولات نظافتی معمولی خانه
- ضد عفونی کننده سطح سخت، یا در صورت عدم وجود، سفید کننده مایع غلیظ (5٪) و یک ظرف جداگانه برای رقیق کردن

برای کسب اطلاعات بیشتر در باره ویروس کرونا:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01