

# SOYEZ PRÊT (COVID-19)

## PLANIFIEZ



Vous pouvez prendre des mesures simples pour vous préparer si un membre de votre ménage ou vous-même tombez malade ou si le nouveau coronavirus devient courant au sein de votre collectivité.

## ÉTABLISSEZ UN PLAN :

- ▶ Procurez-vous des **articles essentiels** (en quantité suffisante pour quelques semaines) afin de ne pas avoir à quitter votre domicile si vous tombez malade.
  - Évitez de faire des achats sous l'effet de la panique. Ajoutez quelques articles supplémentaires à votre panier chaque fois que vous faites des courses. Ainsi, vous allégez la charge des fournisseurs et possiblement votre propre charge financière.
  - Renouvelez vos médicaments sur ordonnance.
- ▶ Prenez **d'autres arrangements** au cas où vous tomberiez malade ou si vous deviez prendre soin d'une personne malade. Par exemple :
  - Demandez à quelqu'un d'autre de prendre soin des enfants si vous ou votre gardien habituel tombez malade.
  - Si vous prenez soin de personnes à charge, demandez à une autre personne de prendre la relève.
  - Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler de la maison.
- ▶ **Diminuez votre risque d'exposition** en évitant les lieux bondés et en pratiquant l'éloignement physique si le nouveau coronavirus devient courant dans votre collectivité. Par exemple :
  - Faites vos emplettes et prenez le transport en commun en dehors des heures de pointe.
  - Faites de l'exercice en plein air plutôt que dans un centre de conditionnement physique.
  - Certaines personnes peuvent transmettre la COVID-19 même si elles ne présentent aucun symptôme. Le port **d'un masque non médical ou d'un couvre-visage** (c.-à-d. constitué d'au moins deux couches en tissu tissé serré, **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) peut contribuer à protéger les personnes qui vous entourent.

## COMMUNIQUEZ



- ▶ Faites part de votre plan à votre famille, à vos amis et à vos voisins.
- ▶ Mettez en place un système de compagne pour vérifier comment vont les autres par téléphone, courriel ou message texte.

## RESTEZ INFORMÉ



- ▶ Apprenez-en davantage sur les **symptômes** du coronavirus, la façon dont il se propage et les mesures à prendre pour prévenir la maladie.
- ▶ Obtenez vos renseignements auprès de sources fiables, comme l'Agence de la santé publique du Canada et les autorités de santé publique provinciales, territoriales et municipales.
- ▶ Si les nouvelles dans les médias vous rendent anxieux, prenez une pause.



## LISTE D'ACHATS

### ALIMENTATION

- Pâtes alimentaires sèches et riz
- Sauces pour pâtes
- Soupes, légumes et légumineuses en conserve
- Nourriture pour animaux

### HYGIÈNE

- Papier de toilette
- Produits d'hygiène féminine
- Couches
- Mouchoirs
- Savon
- Désinfectant à base d'alcool pour les mains** contenant au moins 60 % d'alcool

### SOINS DE SANTÉ

- Thermomètre
- Médicaments contre la fièvre (acétaminophène ou ibuprofène pour adultes et enfants)

### NETTOYAGE

- Essuie-tout
- Sacs à poubelle en plastique
- Savon à vaisselle
- Détergent à lessive
- Produits d'entretien ménager ordinaires
- Désinfectant pour surfaces dures ou eau de javel (concentration à 5 %) et contenant distinct pour la dilution

## POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DU CORONAVIRUS :

☎ 1-833-784-4397

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



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada