



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ (COVID-19)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

Υπάρχουν απλά, πρακτικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προετοιμαστείτε σε περίπτωση που εσείς ή κάποιος στην οικογένειά σας νοσήσει ή εάν ο COVID-19 εξαπλωθεί στην κοινότητά σας.

Κάντε ένα σχέδιο που να περιλαμβάνει:

- **Απαραίτητες προμήθειες** (για μερικές εβδομάδες) που πρέπει να έχετε στη διάθεσή σας ώστε να μην χρειαστεί να βγείτε από το σπίτι εάν νοσήσετε.
 - Αποφύγετε να ψωνίζετε σε κατάσταση πανικού. Προσθέστε ορισμένα επιπλέον προϊόντα στο καλάθι σας κάθε φορά που ψωνίζετε. Έτσι, οι προμηθευτές δεν επιβαρύνονται και ταυτόχρονα ελαττώνεται το οικονομικό σας βάρος.
 - Ανανεώστε και εκτελέστε τις επαναλαμβανόμενες συνταγές για φάρμακα.
- **Εναλλακτικές λύσεις** σε περίπτωση που νοσήσετε ή χρειαστεί να φροντίσετε ένα άρρωστο μέλος της οικογένειάς σας. Για παράδειγμα:
 - Βρείτε κάποιον που θα μπορέσει να φροντίσει τα παιδιά σας σε περίπτωση που νοσήσετε εσείς ή ο συνήθης πάροχος φροντίδας τους.
 - Εάν έχετε εξαρτώμενα μέλη, να έχετε έτοιμο αντικαταστάτη πάροχο φροντίδας.
 - Συζητήστε με τον εργοδότη σας το ενδεχόμενο να εργαστείτε από το σπίτι εάν είναι εφικτό.
- **Περιορισμός της έκθεσης** σε χώρους με συνωστισμό κρατώντας [φυσική απόσταση](#) εάν ο COVID-19 εξαπλωθεί στην κοινότητά σας. Για παράδειγμα:
 - Ψωνίστε και χρησιμοποιήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς εκτός των ωρών αιχμής
 - Ασκηθείτε σε εξωτερικό χώρο αντί να ασκηθείτε σε εσωτερικό γυμναστήριο





ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ

- Μοιραστείτε το σχέδιό σας με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονές σας.
- Οργανώστε ένα σύστημα αλληλοϋποστήριξης ώστε να επικοινωνείτε μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικών μηνυμάτων ή γραπτών μηνυμάτων σε ώρες ανάγκης.

ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΕΝΗΜΕΡΟΙ

- Ενημερωθείτε σχετικά με τα συμπτώματα του COVID-19, πως εξαπλώνεται και πως να μην προσβληθείτε από τη νόσο.
- Ενημερωθείτε από αξιόπιστες πηγές όπως είναι το Υπουργείο Δημόσιας Υγείας του Καναδά και τις αρχές υγείας της επαρχίας, της εδαφικής περιοχής και του δήμου σας.
- Εάν τα ειδησεογραφικά μέσα σας προκαλούν άγχος, κάντε ένα διάλειμμα από αυτά.

ΛΙΣΤΑ ΨΩΝΙΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ

- ξηρά ζυμαρικά και ρύζι
- σάλτσες για τα ζυμαρικά
- κονσερβοποιημένες σούπες, λαχανικά και όσπρια
- τροφή για τα κατοικίδια

ΥΓΙΕΙΝΗ

- χαρτί υγείας
- προϊόντα γυναικείας υγιεινής
- πάνες
- χαρτομάντηλα
- σαπούνι
- αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης





ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

- θερμόμετρο
- αντιπυρετικά (παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη για ενήλικες και παιδιά)

ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ

- χαρτί κουζίνας
- πλαστικές σακούλες απορριμμάτων
- απορρυπαντικό πιάτων
- απορρυπαντικό πλυντηρίου
- κοινά οικιακά προϊόντα καθαρισμού
- απολυμαντικό σκληρών επιφανειών, ή εάν δεν υπάρχει, συμπυκνωμένη (5%) υγρή χλωρίνη και ξεχωριστό δοχείο για αραίωση

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ:

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