



तैयार रहें (कोविड-19)

पहले से योजना बनाएं

यदि आप या आपके घर में कोई बीमार हो जाता है या यदि कोविड-19 आपके समुदाय में आम हो जाता है तो आप तैयारी के लिए कुछ सरल, व्यावहारिक चीजें कर सकते हैं।

एक योजना बनाएं जिसमें शामिल हैं:

- **आवश्यक आपूर्ति** (कुछ हफ्तों के लायक) लेकर रखें ताकि अगर आप बिमार हो जाते हैं, तो आपको घर छोड़ने की जरूरत न पड़े।
 - घबराहट में खरीदारी से बचें। हर बार जब आप खरीदारी करते हैं तो कुछ अतिरिक्त चीजें खरीद लें। इससे आपूर्तिकर्ताओं पर बोझ कम होता है और आप पर वित्तीय बोझ को कम करने में मदद करता है।
 - अपनी प्रस्क्रिप्शनज़ को नवीनीकृत करें और फिर से भर लें।
- यदि आप बीमार हो जाते हैं या यदि आपको परिवार के बीमार सदस्य की देखभाल करने की आवश्यकता है, तो **वैकल्पिक व्यवस्था** करें। उदाहरण के लिए:
 - यदि आप या आपका देखभाल प्रदाता बीमार हो जाता है तो बैकअप चाइल्डकेअर रखें।
 - यदि आप आश्रितों की देखभाल करते हैं, तो एक बैकअप केयरटेकर रखें।
 - यदि संभव हो तो घर से काम करने के बारे में अपने नियोक्ता से बात करें।
- यदि कोविड-19 आपके समुदाय में आम हो जाता है तो भीड़भाड़ वाले स्थानों पर अपने आपको **जोखिम में डालने से बचने के लिए शारीरिक दूरी रखें**। उदाहरण के लिए:
 - ऑफ पीक समय के दौरान खरीदारी करें और सार्वजनिक पारगमन का उपयोग करें
 - इनडोर फिटनेस क्लब के बाहर व्यायाम करें





बातचीच करें

- अपने परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के साथ अपनी योजना साझा करें।
- जरूरत के समय के दौरान फोन, ईमेल या टैक्सट द्वारा एक दूसरे से संपर्क करने के लिए एक दोस्त प्रणाली स्थापित करें।

सूचित रहें

- कोविड-19 के लक्षणों के बारे में जानें, यह कैसे फैलता है और बीमारी को कैसे रोका जाए।
- कैनेडा की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी, और प्रांतीय, प्रादेशिक और नगर निगम के सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरणों जैसे विश्वसनीय स्रोतों से अपनी जानकारी प्राप्त करें।
- अगर न्यूज मीडिया आपको बेचैन कर रहा है तो उससे ब्रेक लें।

खरीदारी की सूची

खाद्य पदार्थ

- सूखा पास्ता और चावल
- पास्ता सॉस
- डिब्बाबंद सूप, सब्जियां और दालें
- पैट्स के लिए भोजन

स्वच्छता

- टॉयलेट पेपर
- स्त्री स्वच्छता उत्पाद
- डायपर
- फेशल टिशु
- साबुन
- अल्कोहल आधारित हाथ सैनिटाइजर



स्वास्थ्य देखभाल

- थर्मामीटर
- बुखार को कम करने वाली दवाएं (वयस्कों और बच्चों के लिए एसिटामिनोफेन या आईबुप्रोफेन)

सफाई

- पेपर टॉवल
- प्लास्टिक गारबेज बैग
- डिश सोप
- लॉन्डरी डिटर्जेंट
- आम घरेलू सफाई उत्पाद
- कठोर सतह के लिए कीटाणुनाशक, या यदि उपलब्ध नहीं है, कन्सेन्ट्रेटड (5%) तरल ब्लीच और पतला करने के लिए एक अलग कंटेनर

कोरोनावायरस के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

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