



BĄDŹ PRZYGOTOWANY (COVID-19)

PLANUJ NA PRZYSZŁOŚĆ

Istnieją proste i praktyczne rzeczy, które możesz zrobić, aby przygotować się na wypadek gdybyś Ty sam albo osoba w Twoim domu zachorowała na COVID-19, lub gdyby choroba ta rozprzeczniła się w Twojej społeczności.

Przygotuj plan, który obejmuje:

- **Niezbędne artykuły** (zapas na kilka tygodni), abyś nie musiał wychodzić z domu, jeśli zachorujesz.
 - Unikaj kupowania w panice. Za każdym razem, gdy robisz zakupy dodaj kilka dodatkowych artykułów do koszyka. Odciąża to dostawców towarów, a także może wpłynąć na zmniejszenie obciążenia Twoich finansów.
 - Odnów i uzupełnij leki na receptę.
- **Alternatywne** rozwiązania na wypadek choroby lub konieczności opieki nad chorym członkiem rodziny. Na przykład:
 - Zapewnij opiekę zastępczą dla dziecka na wypadek, gdybyś zachorował lub gdyby zachorował stały opiekun.
 - Jeśli opiekujesz się innymi osobami, przygotuj kogoś na zastępstwo.
 - Porozmawiaj ze swoim pracodawcą na temat możliwości pracy w domu.
- **Ograniczenie bycia wystawionym** na obecność w zatłoczonych miejscach przez stosowanie [dystansu fizycznego](#) jeśli COVID-19 rozprzeczni się w Twojej społeczności. Na przykład:
 - Rób zakupy i korzystaj z transportu publicznego poza godzinami szczytu
 - Ćwicz na zewnątrz zamiast w krytym klubie fitness

KOMUNIKUJ SIĘ Z INNYMI

- Poinformuj o swoim planie rodzinę, przyjaciół i sąsiadów.
- Zorganizuj system znajomych, aby w razie potrzeby sprawdzać się nawzajem przez telefon, email lub SMS.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

- Dowiedz się jakie są objawy COVID-19, jak rozprzeczni się ta choroba i jak jej zapobiegać.
- Uzyskuj informacje z wiarygodnych źródeł, takich jak Kanadyjska Agencja Zdrowia Publicznego oraz prowincjonalne, terytorialne i miejskie instytucje publiczne ds. opieki zdrowotnej.
- Jeśli media wzbudzają w Tobie niepokój, zrób sobie przerwę.





LISTA ZAKUPÓW

ŻYWNOSĆ

- suchy makaron i ryż
- sosy do makaronu
- zupy, warzywa i fasola w puszkach
- karma dla zwierząt domowych

HIGIENA

- papier toaletowy
- produkty higieny kobiecej
- pieluchy
- chusteczki
- mydło
- odkażacz do rąk na bazie alkoholu

OPIEKA ZDROWOTNA

- termometr
- leki zmniejszające gorączkę (acetaminofen lub ibuprofen dla dorosłych i dzieci)

ŚRODKI DO SPRZĄTANIA

- ręczniki papierowe
- plastikowe worki na śmieci
- płyn do zmywania naczyń
- proszek do prania
- zwykłe domowe środki do czyszczenia
- środek dezynfekujący do twardych powierzchni lub, jeśli nie jest dostępny, skoncentrowany (5%) płynny wybielacz i oddzielny pojemnik do jego rozcieńczenia

PO WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT KORONAWIRUSA:

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