



FIȚI PREGĂTIȚI (COVID-19)

PLANIFICAȚI ÎN AVANS

Există lucruri simple, practice, pe care le puteți face pentru a vă pregăti în cazul în care dvs. sau o persoană din gospodăria dvs. vă îmbolnăviți sau în cazul în care COVID-19 devine frecvent în comunitatea dvs.

Alcătuți un plan care include:

- **Provizii esențiale** (pentru câteva săptămâni) la îndemână, astfel încât să nu trebuiască să părăsiți domiciliul dacă vă îmbolnăviți.
 - Evitați panica cumpărăturilor. Adăugați câteva produse suplimentare în căruciorul dvs. de cumpărături, de fiecare dată când vă aprovizionați. Acest lucru plasează o povară mai mică asupra furnizorilor și poate fi util la reducerea poverii financiare pentru dvs.
 - Reînnoiți prescripția și refaceți-vă stocul de medicații eliberate pe bază de prescripție medicală.
- **Aranjamente alternative** în cazul în care vă îmbolnăviți sau trebuie să îngrijiți un membru bolnav al familiei. De exemplu:
 - Aranjați un plan de rezervă pentru îngrijirea copilului, în cazul în care dvs. sau îngrijitorul obișnuit vă îmbolnăviți.
 - Dacă îngrijiți persoane dependente, stabiliți un îngrijitor de rezervă.
 - Discutați cu angajatorul dvs. despre lucrul de acasă, dacă este posibil.
- **Reduceți-vă expunerea** la locuri aglomerate prin [distanțare fizică](#) în cazul în care COVID-19 devine frecvent în comunitatea dvs. De exemplu:
 - Faceți cumpărături și utilizați transportul în comun în afara orelor de vârf.
 - Faceți exerciții fizice în aer liber, în loc de sala de fitness acoperită.

COMUNICAȚI

- Transmiteți planul dvs. familiei, prietenilor și vecinilor.
- Stabiliți un sistem între prieteni pentru a verifica reciproc, cum vă simțiți, prin telefon, e-mail sau mesagerie text, în momentele dificile.





RĂMÂNEȚI INFORMAT(Ă)

- Învățați despre simptomele COVID-19, despre căile de transmitere și despre cum să preveniți boala.
- Obțineți informațiile din surse de încredere, cum ar fi Agenția de Sănătate Publică din Canada și autoritățile de sănătate publică provinciale, teritoriale și municipale.
- Dacă știrile din presă vă provoacă stări de anxietate, luați o pauză de la acestea.

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI

ALIMENTE

- paste uscate și orez
- sosuri de paste
- supe, legume și fasole la conservă
- mâncare pentru animale

IGIENĂ

- hârtie igienică
- produse pentru igienă feminină
- scutece
- șervețele faciale
- săpun
- dezinfectant de mâni pe bază de alcool

ÎNGRIJIRE MEDICALĂ

- termometru
- medicamente pentru reducerea febrei (acetaminofen sau ibuprofen pentru adulți și copii)

CURĂȚARE

- prosoape de hârtie
- saci de plastic pentru gunoi
- detergent de vase
- detergent de rufe
- produse de curățare de uz casnic obișnuite
- dezinfectant pentru suprafețe dure sau, dacă nu este disponibil, înălbitor lichid concentrat (5%) și un recipient separat pentru diluare

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE CORONAVIRUS:

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