



ГОТОВНОСТЬ (COVID-19)

ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Существует ряд простых, практических вещей, о которых надо позаботиться на случай если вы или кто-либо в вашей семье заболеет или если COVID-19 распространится в вашем населённом пункте.

Составьте план, в который будут включены:

- **Важнейшие припасы** (на несколько недель) для того, чтобы не было надобности выходить из дому, если вы заболеете.
 - Не делайте закупок под влиянием паники. При каждом походе в магазин покупайте продуктов немного больше, чем обычно. Это позволит не перегружать поставщиков и не так чувствительно скажется на вашем бюджете.
 - Продлите свои рецепты и пополните свой запас рецептурных медикаментов.
- **Альтернативы функционирования** на случай вашего заболевания или если вам понадобится ухаживать за больным членом семьи. Например:
 - запасной вариант присмотра за ребёнком в случае если вы или лицо, обычно присматривающее за вашим ребёнком, заболеет;
 - если вы опекаете неавтономного взрослого, договоритесь об услугах запасного помощника;
 - обсудите с работодателем возможность работы на дому.
- **Сокращение риска инфицирования** во время пребывания в людных местах путём [физического дистанцирования](#), если COVID-19 распространится в вашем населённом пункте. Например:
 - ходите в магазины и пользуйтесь общественным транспортом вне часов пик
 - занимайтесь физическими упражнениями на воздухе, а не в фитнес-клубе

СВЯЗЬ С БЛИЗКИМИ

- Расскажите о своём плане своей семье, друзьям и соседям.
- Установите с близкими систему взаимного оповещения и прозвонивания по телефону, по электронной почте или при помощи текстовых сообщений.

ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ

- Наведите справки о симптомах COVID-19, о том, как эта инфекция распространяется и как предупредить заболевание.
- Черпайте информацию из надёжных источников, таких, как Агентство здравоохранения Канады и провинциальные, территориальные и муниципальные органы здравоохранения.
- Если сообщения в СМИ вас тревожат, отвлекитесь от них на время





ЧТО КУПИТЬ

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

- макаронные изделия, рис
- соусы к макаронным блюдам
- консервированные супы, овощи и бобы
- корм для домашних животных-питомцев

ГИГИЕНА

- туалетная бумага
- предметы женской гигиены
- подгузники
- бумажные носовые платки
- мыло
- антисептик на спиртовой основе

ЗДОРОВЬЕ

- термометр
- жаропонижающие препараты (ацетаминофен или ибупрофен для взрослого и для ребёнка)

САНИТАРИЯ

- бумажные полотенца
- пластиковые мешки для мусора
- мыло для посуды
- стиральное средство
- обычные бытовые чистящие средства
- дезинфектант для твёрдых поверхностей, а за его отсутствием, концентрированный (5%) жидкий отбеливатель и отдельная ёмкость для разбавления

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О КОРОНАВИРУСЕ:

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