



## 做好準備 (COVID-19)

### 提前計畫

萬一您或家裏人生病，或社區中普遍出現 COVID-19，您可以做一些簡單而實際的應對準備工作。

制定包括以下內容的計畫

- 備足生活必需品（可供幾週使用），如果染病時就無需離開家。
  - 避免恐慌搶購。每次購物時，多買一些東西。這可以減輕供應商的負擔，也可以減輕您自己的財務負擔。
  - 更新和補充您的處方藥。
- 如果您生病或需要照顧生病的家庭成員，則可以選擇**替代性安排**。例如：
  - 安排備用的托兒服務，以防您或通常的看護提供者生病。
  - 如果您要照顧家屬，請安排好後備照顧者。
  - 如果可能，請與您的雇主討論可否在家工作。
- 如果 COVID-19 在您的社區中已經常見，則可以通過**保持人際距離**來減少您暴露在擁擠的地方。例如：
  - 在非高峰時間購物和使用公共交通
  - 在戶外運動，而不是在室內健身俱樂部

### 溝通

- 與家人、朋友和鄰居分享您的計畫。
- 設立一個夥伴系統，以在需要時通過電話、電子郵件或短信互相關照。

### 瞭解最新情況

- 瞭解 COVID-19 的症狀、如何傳播以及如何預防染病。
- 從可靠的資源中獲取資訊，例如加拿大公共衛生局以及省、地區和市公共衛生當局。
- 如果新聞媒體讓您感到焦慮，請稍事暫停。





## 採購清單

### 食品

- 乾意粉和大米
- 意粉醬
- 罐頭湯、蔬菜和豆類
- 寵物食品

### 衛生用品

- 衛生紙
- 女性衛生用品
- 紙尿褲
- 面紙
- 肥皂
- 酒精基洗手液

### 醫療保健

- 溫度計
- 退燒藥（撲熱息痛或布洛芬，供成人和兒童使用的）

### 清潔

- 紙巾
- 塑膠垃圾袋
- 洗碗劑
- 洗衣粉
- 一般家庭清潔產品
- 硬質表面消毒劑，或如果沒有，則使用濃縮的（5%）液體漂白劑和單獨的稀釋容器

### 有關冠狀病毒的更多資訊：

1-833-784-4397 | [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)