



MAGING HANDA (COVID-19)

MAGPLANO NANG MAAGA

Mayroong mga simple at praktikal na bagay na magagawa mo upang maghanda kung sakaling ikaw o ang sinuman sa iyong sambahayan ay magkakasakit o kung magiging pangkaraniwan sa iyong komunidad ang COVID-19.

Gumawa ng plano na kinabibilangan ng:

- Nakahandang **mahalagang supply** (daming sapat para sa ilang linggo) upang hindi mo na kakailanganing umalis sa iyong bahay kung magkakasakit ka.
 - Iwasan ang panic buying. Magdagdag ng ilang item sa iyong cart sa tuwing mamimili ka. Binabawasan nito ang paghihirap ng mga supplier, at makakatulong din ito sa iyong pinansyal na paghihirap.
 - I-renew at punan ang iyong mga inireresetang gamot.
- **Mga alternatibong kasunduan** kung sakaling magkasakit ka o kung kailangan mong mag-alaga ng isang may sakit na kapamilya. Halimbawa:
 - Magkaroon ng backup na pangangalaga sa anak kung sakaling magkasakit ka o ang iyong karaniwang provider ng pangangalaga.
 - Kung nag-aalaga ka ng mga dependent, magkaroon ng nakahandang backup na caregiver.
 - Makipag-usap sa iyong employer tungkol sa pagtatrabaho sa bahay kung posible.
- **Pagpapababa sa iyong pagkakatad** sa mga mataong lugar sa pamamagitan ng physical distancing kung magiging pangkaraniwan ang COVID-19 sa iyong komunidad. Halimbawa:
 - Mamili at gumamit ng pampublikong sasakyan sa panahon ng hindi matataong oras
 - Mag-ehersisyo sa labas sa halip na sa isang indoor fitness club
 - Posibleng maipasa ng ilang tao ang COVID-19 kahit na hindi sila nagpapakita ng anumang sintomas. Makakatulong ang pagsusuot ng mask, kabilang ang non-medical mask o pantakip sa mukha (ibig sabihin, gawa sa hindi bababa sa dalawang layer ng tinahing tela, na idinisenyo para matakpan nang buo ang ilong at bibig, at nakakabit nang mabuti sa ulo sa pamamagitan ng mga tali o ear loop) na protektahan ang ibang tao sa paligid mo.

MAKIPAG-UGNAYAN

- Ibahagi ang iyong plano sa iyong pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay.
- Magtakda ng buddy system upang bantayan ang isa't isa sa pamamagitan ng telepono, email, o text sa mga panahon ng pangangailangan.





MANATILING MAY ALAM

- Matuto tungkol sa mga sintomas ng COVID-19, paano ito kumakalat at paano maiiwasan ang pagkakasakit.
- Kunin ang iyong impormasyon mula sa mga maaasahang source gaya ng Ahensya ng Pampublikong Kalusugan ng Canada (Public Health Agency of Canada), at mga pamprobinsiya, pangteritoryo, at pambayang awtoridad ng pampublikong kalusugan.
- Kung nababalisa ka dahil sa balita, huwag munang manood nito.

LISTAHAN PARA SA PAMIMILI

PAGKAIN

- dried pasta at bigas
- mga sauce ng pasta
- mga de-latang sabaw, gulay, at bean
- pagkain ng alagang hayop

HYGIENE

- toilet paper
- mga produkto para sa feminine hygiene
- mga diaper
- facial tissue
- sabon
- alcohol-based na hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alcohol

PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN

- thermometer
- mga gamot na nagpapababa ng lagnat (acetaminophen o ibuprofen para sa mga nasa hustong gulang at bata)

PANLINIS

- mga paper towel
- mga plastic na bag ng basura
- sabong panghugas ng pinggan
- sabong panlaba
- mga karaniwang produkto para sa paglilinis ng bahay
- disinfectant para sa matigas na surface, o kung hindi available, concentrated (5%) liquid bleach at isang hiwalay na container para sa pagpapalabnaw

PARA SA HIGIT PANG IMPORMASYON TUNGKOL SA CORONAVIRUS:

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