



## CHUẨN BỊ (COVID-19)

### LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC

Có những điều đơn giản, thiết thực có thể làm để chuẩn bị trong trường hợp quý vị hoặc người trong gia đình bị bệnh hoặc nếu COVID-19 phổ biến trong cộng đồng của mình.

Lập một kế hoạch bao gồm:

- **Đồ dùng thiết yếu** (đủ dùng trong vài tuần) có sẵn để không cần phải ra khỏi nhà nếu bị bệnh.
  - Tránh hoảng loạn khi mua hàng. Mua thêm một vài mặt hàng mỗi khi đi mua sắm. Như vậy giảm bớt gánh nặng cho các nhà cung cấp và cũng có thể giúp giảm bớt gánh nặng tài chính cho chính mình.
  - Gia hạn và lấy thêm thuốc theo toa bác sĩ cho mình.
- **Sắp xếp người thay thế** trong trường hợp mình bị bệnh hoặc nếu quý vị cần chăm sóc cho một thành viên gia đình bị bệnh. Ví dụ:
  - Có dịch vụ chăm sóc trẻ dự phòng trong trường hợp quý vị hoặc người cung cấp dịch vụ chăm sóc thông thường của quý vị bị ốm.
  - Nếu quý vị chăm sóc người thân, hãy có sẵn người chăm sóc dự phòng để thay cho mình.
  - Nói với chủ nhân của quý vị về làm việc tại nhà nếu có thể.
- **Giảm tiếp xúc** ở những nơi đông người bằng cách [giữ khoảng cách vật lý](#) nếu COVID-19 trở nên phổ biến trong cộng đồng của mình. Ví dụ:
  - Mua sắm và sử dụng phương tiện công cộng ngoài giờ cao điểm
  - Tập thể dục ngoài trời thay vì trong một câu lạc bộ thể dục trong nhà

### GIAO TIẾP

- Chia sẻ kế hoạch của mình với gia đình, bạn bè và hàng xóm.
- Lập một mạng lưới bạn bè thăm hỏi lẫn nhau qua điện thoại, email hoặc text trong những lúc cần thiết.





## THƯỜNG XUYÊN THEO DÕI

- Tìm hiểu về các triệu chứng của COVID-19, cách lây lan và cách phòng ngừa bệnh.
- Nhận thông tin từ các nguồn đáng tin cậy như Cơ quan Y tế Công cộng Canada và các cơ quan y tế công cộng cấp tỉnh bang, lãnh thổ và thành phố.
- Nếu các tin tức làm quý vị cảm thấy lo lắng, hãy tạm ngưng theo dõi.

## DANH SÁCH MUA SẮM

### THỰC PHẨM

- mì ống khô và gạo
- nước sốt mì ống
- súp đóng hộp, rau và đậu
- thức ăn cho vật nuôi trong nhà

### VỆ SINH

- giấy vệ sinh
- sản phẩm vệ sinh phụ nữ
- tã
- giấy tissue lau mặt
- xà phòng
- thuốc khử trùng tay chứa cồn

### CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- nhiệt kế
- thuốc hạ sốt (acetaminophen hoặc ibuprofen cho người lớn và trẻ em)

### LÀM SẠCH

- khăn giấy
- túi rác plastic
- xà phòng rửa chén
- bột giặt
- sản phẩm tẩy rửa gia dụng thường xuyên
- chất khử trùng bề mặt cứng, hoặc nếu không có sẵn, chất tẩy trắng đậm đặc (5%) và một hộp đựng riêng để pha loãng

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN VỀ CORONAVIRUS:

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