

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) : SOYEZ PRÊT

Le système de santé du Canada est prêt à intervenir pour les cas qui se présentent au Canada, mais il est important que les personnes et les collectivités soient prêtes en cas de maladie répandue au pays.

Planifiez à l'avance

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous ferez si vous ou un membre de votre famille tombez malade et avez besoin de soin.

Pensez à :

- ▶ La nourriture et les articles ménagers dont vous aurez besoin pour vous et votre famille
- ▶ Les médicaments nécessaires, y compris le renouvellement des ordonnances en avance

Discutez de votre plan avec votre famille, vos amis et voisins, et mettez en place un système afin de prendre des nouvelles les uns des autres par téléphone, courriel ou texto en cas de nécessité.

Préparez-vous

Ayez des provisions à portée de main afin de ne pas avoir à quitter votre domicile si vous tombez malade. Ajoutez quelques articles supplémentaires à votre panier d'épicerie chaque fois que vous faites vos courses. Cela allège la charge des fournisseurs et peut également contribuer à alléger votre charge financière.

Provisions :

- ▶ Pâtes alimentaires sèches et riz
- ▶ Sauces pour pâtes
- ▶ Soupes, légumes et légumineuses en conserve
- ▶ Nourritures et produits pour animaux
- ▶ Produits d'hygiène féminine
- ▶ Thermomètre
- ▶ Couches
- ▶ Savon
- ▶ Désinfectant à main à base d'alcool
- ▶ Médicaments contre la fièvre (acétaminophène ou ibuprofène pour adultes et enfants)
- ▶ Mouchoirs
- ▶ Papier de toilette
- ▶ Essuie-tout
- ▶ Sacs à poubelle en plastique
- ▶ Savon à vaisselle
- ▶ Détergent à lessive
- ▶ Produits d'entretien ménager ordinaires
- ▶ Désinfectant pour surfaces dures ou eau de javel (concentration à 5 %) et contenant distinct pour la dilution

Restez en santé et limitez la propagation

- ▶ Pratiquez **l'éloignement physique** en tout temps.
- ▶ Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes
- ▶ Éternuez ou tousssez dans votre bras ou manche.
- ▶ Faites un signe de la main au lieu de donner une poignée de main, une étreinte ou un baiser.
- ▶ Réduisez votre exposition dans les endroits bondés en faisant des achats ou en utilisant les transports en commun en dehors des heures de pointe.
- ▶ Encouragez les gens que vous savez malades de rester à la maison jusqu'à ce qu'ils n'aient plus de **symptômes**.
- ▶ Si vous devenez malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes. Communiquez avec un professionnel de la santé ou une autorité locale de santé publique et énumérez vos symptômes. Ils vous donneront des conseils sur ce que vous devez faire ensuite.

Certaines personnes peuvent transmettre la COVID-19 même si elles ne présentent aucun symptôme. Le port d'un **masque**, y compris d'un **masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) peut contribuer à protéger les personnes qui vous entourent.

Restez informé

Pour de plus amples renseignements sur le coronavirus :

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

