



بیماری ویروس کرونا (کووید 19): برگه اطلاعات آماده باشید

هرچند سیستم بهداشت کانادا آماده پاسخگویی به مواردی است که در کانادا اتفاق می‌افتد، اما آمادگی افراد و جوامع در صورت وجود بیماری گسترده در کشور مهم است.

از پیش برنامه‌ریزی کنید

به این که در وضعیتی که شما یا یکی از اعضای خانواده شما بیمار شوید و به مراقبت نیاز دارید فکر کنید. در باره این موارد فکر کنید:

- به چه مواد غذایی و لوازم خانگی برای خود و خانواده خود نیاز دارید
- به چه داروهایی که باید تجدید و پیش از موعد تهیه کنید نیاز دارید

برنامه‌های خود را با خانواده، دوستان و همسایگان خود در میان بگذارید و ترتیبی ایجاد کنید تا در مواقع نیاز، بتوانید از طریق تلفن، ایمیل یا پیامک با یکدیگر تماس بگیرید.

آماده شوید

لوازم مورد نیاز خود را تهیه کنید تا در صورت بیمار شدن نیازی به ترک خانه خود نداشته باشید. در هر بار خرید چند قلم اضافی به سید مواد غذایی خود اضافه کنید. این امر فشار کمتری را به تأمین کنندگان کالاها وارد می‌کند و می‌تواند گشایشی برای کاهش مالی شما نیز باشد.

مواد مورد نیاز:

- ماکارونی خشک و برنج
- سس پاستا
- کنسرو سوپ، سبزیجات و لوبیا
- لوازم و غذای حیوانات خانگی
- محصولات بهداشتی زنان
- دماسنج
- پوشک
- صابون
- ضدعفونی کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪
- داروهای تب بر (استامینوفن یا ایبوپروفن برای بزرگسالان و کودکان)
- دستمال کاغذی
- دستمال توالت
- حوله‌های کاغذی
- کیسه‌های زباله پلاستیکی
- مایع ظرفشویی





- پودر لباسشویی
- محصولات نظافتی معمولی خانه
- ضد عفونی کننده سطح سخت، یا در صورت عدم وجود، سفید کننده مایع غلیظ (5٪) و یک ظرف جداگانه برای رقیق کردن

سالم بمانید و شیوع را محدود کنید

- در تمام مدت فاصله‌گذاری بدنی را رعایت کنید
- دست‌های خود را مکرر حداقل به مدت 20 ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.
- در بازو یا آستین‌های خود سرفه یا عطسه کنید.
- به‌جای دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن، دست تکان دهید.
- با خرید یا استفاده از وسایط نقلیه عمومی در ساعات خلوت حضور خود را در مکان‌های شلوغ کاهش دهید.
- کسانی را که می‌شناسید تشویق کنید که تا زمانی که دیگر علائمی از بیماری نداشته باشند در خانه بمانند.
- اگر بیمار شوید، تا زمانی که دیگر علائمی دیده نشوند، در خانه بمانید. با مسئول بهداشت و درمان خود یا مسئول بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید و علائم خود را به آن‌ها بگویید. آن‌ها در مورد آنچه بعد باید انجام دهید شما را راهنمایی خواهند کرد.
- برخی افراد اگرچه خود علائمی ندارند ممکن است ناقل کووید-19 باشند. پوشیدن ماسک که شامل ماسک پزشکی یا پوشش صورت (که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به‌هم بافته شده و برای پوشش کامل و بدون درز بینی و دهان ساخته شده و پشت سر گره خورده، یا به پشت گوش بسته شود) نیز می‌شود، می‌تواند از اطرافیان‌تان محافظت کند.

مطلع بمانید

برای کسب اطلاعات بیشتر در باره ویروس کرونا:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01