



Coronavirus-Krankheit (COVID-19): Seien Sie vorbereitet

Das Gesundheitssystem Kanadas ist bereit, auf die in Kanada auftretenden Krankheitsfälle zu reagieren. Es ist jedoch wichtig, dass auch jeder Einzelne und alle Gemeinschaften bereit sind, falls sich die Krankheit in unserem Land ausbreitet.

Planen Sie voraus

Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken, was Sie tun würden, wenn Sie oder ein Familienmitglied krank würde und Pflege benötigte. Machen Sie sich Gedanken zu Folgendem:

Welche Lebensmittel und Haushaltswaren benötigen Sie und Ihre Familie

Welche Medikamente benötigen Sie, welche Verschreibungen müssen Sie erneuern, welche verschreibungspflichtigen Medikamente nachfüllen

Besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Nachbarn, und richten Sie ein System ein, um im Bedarfsfall per Telefon, E-Mail oder SMS nach einander zu sehen.

Bereiten Sie sich vor

Halten Sie Vorräte bereit, damit Sie Ihr Zuhause nicht verlassen müssen, wenn Sie krank werden. Legen Sie bei jedem Einkauf ein paar zusätzliche Artikel in Ihren Einkaufswagen. Das bedeutet weniger Belastung für die Anbieter und kann auch helfen, Sie finanziell zu entlasten.

Vorrat:

- Trockenteigwaren und Reis
- Nudelsaucen
- Suppen-, Gemüse- und Bohnenkonserven
- Heimtierfutter und -bedarf
- Damenhygieneprodukte
- Thermometer
- Windeln
- Seife
- Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis





- Fiebersenkende Medikamente (Acetaminophen oder Ibuprofen für Erwachsene und Kinder)
- Kosmetiktücher
- Toilettenpapier
- Papiertücher
- Plastikmüllsäcke
- Spülmittel
- Waschmittel
- Normale Haushaltsreinigungsmittel

Desinfektionsmittel für harte Oberflächen oder anderenfalls konzentriertes (5 %) flüssiges Bleichmittel und ein separater Behälter für die verdünnte Lösung

Bleiben Sie gesund und verringern Sie die Verbreitung

- Praktizieren Sie zu jeder Zeit räumliche Distanzierung.
- Waschen Sie Ihre Hände häufig mindestens 20 Sekunden lang mit Seife und warmem Wasser.
- Niesen oder husten Sie in Ihren Arm oder Ärmel.
- Grüßen Sie beispielsweise mit einem Winken anstatt eines Händedrucks, einer Umarmung oder eines Küsschens.
- Verringern Sie Ihren Aufenthalt an überfüllten Orten, indem Sie außerhalb der Hauptgeschäftszeiten einkaufen oder die öffentlichen Verkehrsmittel außerhalb der Spitzenzeiten benutzen.
- Halten Sie Personen, von denen Sie wissen, dass sie krank sind, dazu an, zu Hause zu bleiben, bis sie keine Symptome mehr haben.
- Wenn Sie krank werden, bleiben Sie zu Hause, bis Sie keine Symptome mehr zeigen. Kontaktieren Sie Ihren Arzt oder die örtliche Gesundheitsbehörde und beschreiben Sie ihnen Ihre Symptome. Diese werden Sie beraten, was als Nächstes zu tun ist.

Bleiben Sie informiert

Weitere Informationen zum Coronavirus erhalten Sie unter:



1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus