



Λοίμωξη από τον κορωνοϊό (COVID-19): Ενημερωτικό δελτίο σχετικά με το πως να προετοιμαστείτε

Το σύστημα υγείας του Καναδά είναι έτοιμο να ανταποκριθεί στα κρούσματα που προκύπτουν στον Καναδά, αλλά είναι σημαντικό να είναι προετοιμασμένα τα άτομα και οι κοινότητες σε περίπτωση εξάπλωσης της νόσου στην πατρίδα μας.

Προγραμματίστε εκ των προτέρων

Αναλογιστείτε τι θα κάνετε εάν εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας νοσήσει και χρειαστεί φροντίδα. Λάβετε υπόψη:

- Τι τρόφιμα και οικιακές προμήθειες θα χρειαστείτε εσείς και η οικογένειά σας
- Τι φάρμακα χρειάζεστε, συμπεριλαμβανομένης της ανανέωσης και εκτέλεσης των επαναλαμβανόμενων συνταγών νωρίτερα

Συζητήστε τα σχέδιά σας με την οικογένεια, τους φίλους και τους γειτονές σας, και οργανώστε ένα σύστημα αλληλοϋποστήριξης ώστε να επικοινωνείτε μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικών μηνυμάτων ή γραπτών μηνυμάτων σε ώρες ανάγκης.

Προετοιμαστείτε

Να έχετε προμήθειες στη διάθεσή σας ώστε να μην χρειάζεται να βγείτε από το σπίτι εάν νοσήσετε. Προσθέστε μερικά επιπλέον προϊόντα στο καλάθι σας κάθε φορά που ψωνίζετε. Έτσι, οι προμηθευτές δεν επιβαρύνονται και ταυτόχρονα ελαττώνεται το οικονομικό σας βάρος.

Προμήθειες:

- ξηρά ζυμαρικά και ρύζι
- σάλτσες για τα ζυμαρικά
- κονσερβοποιημένες σούπες, λαχανικά και όσπρια
- τροφή και προμήθειες για τα κατοικίδια
- προϊόντα γυναικείας υγιεινής
- θερμόμετρο
- πάνες
- σαπούνι
- αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης
- αντιπυρετικά (παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη για ενήλικες και παιδιά)
- χαρτομάντηλα
- χαρτί υγείας
- χαρτί κουζίνας





- πλαστικές σακούλες απορριμμάτων
- απορρυπαντικό πιάτων
- απορρυπαντικό πλυντηρίου
- κοινά οικιακά καθαριστικά προϊόντα
- απολυμαντικό σκληρών επιφανειών, ή εάν δεν υπάρχει, συμπυκνωμένη (5%) υγρή χλωρίνη και ξεχωριστό δοχείο για αραίωση

Παραμείνετε υγιείς και περιορίστε την εξάπλωση

- Κρατήστε πάντα φυσική απόσταση από τους άλλους
- Πλύντε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και χλιαρό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Φτερνιστείτε ή βήξτε στο εσωτερικό του αγκώνα σας ή στο μανίκι.
- Σκεφτείτε το ενδεχόμενο χαιρετισμού με κούνημα του χεριού αντί χειραψίας, αγκαλιάς ή φιλιού.
- Μειώστε την έκθεσή σας σε χώρους με συνωστισμό ψωνίζοντας ή χρησιμοποιώντας τα μέσα μαζικών μεταφορών εκτός των ωρών αιχμής.
- Παροτρύνετε όσους γνωρίζετε ότι είναι άρρωστοι να μείνουν στο σπίτι εωσότου υποχωρήσουν εντελώς τα συμπτώματα.
- Εάν αρρωστήσετε, μείνετε στο σπίτι εωσότου υποχωρήσουν εντελώς τα συμπτώματα. Επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας σας ή την τοπική αρχή δημόσιας υγείας και ενημερώστε τους για τα συμπτώματά σας. Θα σας δώσουν συμβουλές για το τι πρέπει να κάνετε.

Παραμείνετε ενήμεροι

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus