



Malattia di coronavirus (COVID-19): Scheda informativa su come essere preparati

Il sistema sanitario canadese è pronto a rispondere ai casi di COVID-19 che si presentano in Canada, ma è importante che gli individui e le comunità siano pronti in caso di malattia diffusa qui in nostro paese.

Pianificare in anticipo

Prendersi del tempo per considerare cosa fare se voi o un membro della vostra famiglia vi ammalate e avete bisogno di cure. Considerare:

- di quali alimenti e forniture domestiche avete bisogno per voi e la vostra famiglia
- Quali medicinali sono necessari, incluso il rinnovo e la ricarica delle prescrizioni in anticipo

Discutere i vostri piani con la vostra famiglia, i vostri amici e i vostri vicini e creare un sistema per controllare la salute di l'uno e l'altro per telefono, e-mail o SMS nei momenti di necessità.

Prepararsi

Tenere a portata di mano delle scorte in modo che non dovete uscire di casa se vi ammalate. Aggiungere alcuni articoli extra al vostro carrello ogni volta che fate acquisti. Ciò comporta un onere minore per i fornitori e può contribuire ad alleviare l'onere finanziario anche per voi.

Forniture:

- pasta e riso secco
- sughi per la pasta
- zuppe, verdure e fagioli in scatola
- alimenti e forniture per gli animali domestici
- prodotti per l'igiene femminile
- termometro





- pannolini
- sapone
- **disinfettante per mani a base di alcool contenente almeno il 60% di alcool**
- farmaci che riducono la febbre (paracetamolo o ibuprofene per adulti e bambini)
- fazzolettini di carta per il viso
- carta igienica
- tovaglioli di carta
- sacchetti di immondizia di plastica
- detersivo per i piatti
- detersivo per il bucato
- prodotti per la pulizia della casa regolari
- disinfettante per superfici dure, o se non disponibile, candeggina liquida concentrata (5%) e un contenitore separato per la diluizione

Restare in salute e limitare la diffusione

- Praticare il distanziamento fisico in ogni momento
- Lavarsi spesso le mani con sapone e acqua calda per almeno 20 secondi.
- Starnutire o tossire nel braccio o nella manica.
- Considerare di salutare gli altri con un cenno al posto di una stretta di mano, un abbraccio o un bacio.
- Ridurre la vostra esposizione evitando dei luoghi affollati e facendo o shopping o usando il trasporto pubblico nelle ore non di punta.
- Incoraggiare quelli che voi sapete sono malati a rimanere a casa fino a quando non hanno più sintomi.



- Se vi ammalate, restate a casa fino a quando non mostrate più sintomi. Contattare il proprio medico o l'autorità sanitaria pubblica locale e comunicare loro i sintomi. Vi daranno consigli su cosa fare dopo.
- **Alcune persone possono trasmettere COVID-19 anche se non mostrano alcun sintomo.** Indossare una mascherina, compresa una mascherina [non medica o una copertura facciale](#) (ovvero, realizzata con almeno due strati di tessuto a trama fitta, [costruita](#) per coprire completamente naso e bocca senza spazi aperti e fissata alla testa con lacci o anelli per le orecchie) **può aiutare a proteggere gli altri** intorno a voi.

Tenersi informati

Per maggiori informazioni sul coronavirus:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01