



## **Doença do coronavírus (COVID-19): Ficha informativa – Esteja preparado**

O sistema de saúde do Canadá está preparado para atender os casos que surjam no Canadá, mas é importante que indivíduos e comunidades estejam preparados se houver uma ampla propagação da doença em nosso país.

### **Planeje com antecedência**

Dedique um tempo para considerar o que você fará se você ou um membro da família ficar doente e precisar de cuidados. Pense sobre:

Quais alimentos e suprimentos domésticos necessários para você e para sua família.

Quais os medicamentos que precisa, incluindo a renovação e a recompra de prescrições médicas com antecedência.

Discuta seus planos com a sua família, amigos e vizinhos e estabeleça um sistema para checar um ao outro pelo telefone, e-mail ou mensagem de texto durante situações de necessidade.

### **Prepare-se**

Tenha suprimentos em mãos assim não precisará sair de sua casa se ficar doente. Adicione alguns itens a mais ao seu carrinho de alimentos cada vez que for fazer compras. Assim, coloca-se menos pressão no estoque de suprimentos ajudando também a aliviar a sobrecarga financeira para você.

### **Suprimentos:**

- macarrão e arroz
- molhos para macarrão
- sopas, vegetais e feijão em lata
- comida e suprimentos para animais de estimação
- produtos de higiene feminina
- termômetro
- fraldas
- sabão
- gel desinfetante para as mãos à base de álcool contendo no mínimo 60% de álcool
- medicamentos para redução da febre (acetaminofen ou ibuprofeno para adultos e crianças)
- lenço de papel





- papel higiênico
- papel toalha
- sacos plásticos para lixo
- detergente para louças
- detergente para roupas
- produtos normais de limpeza doméstica
- desinfetante para superfícies duras, ou caso não esteja disponível, lixívia líquida (5%) concentrada e um contêiner separado para diluição

### **Permaneça saudável e limite a propagação**

- Pratique sempre o distanciamento físico.
- Lave suas mãos frequentemente com água morna e sabão durante 20 segundos no mínimo.
- Espirre ou tussa para os seus braços ou para a manga da camisa.
- Considere um aceno em vez de um aperto de mão, abraço ou beijo.
- Reduza a sua exposição a locais aglomerados fazendo compras ou usando o transporte coletivo durante horários de pouco movimento.
- Encorage as pessoas que estão doentes para ficarem em casa até que elas não apresentem mais sintomas.
- Caso fique doente, fique em casa até quando não apresentar mais sintomas. Contate o seu profissional de cuidados da saúde ou autoridade local de saúde pública e informe-os sobre seus sintomas. Eles o aconselharão sobre o que fazer.
- Algumas pessoas podem transmitir a COVID-19 mesmo que elas não apresentem nenhum sintoma. Usar uma máscara, incluindo uma máscara não cirúrgica ou cobertura facial (feita com pelo menos duas camadas de tecido resistente, fabricada para cobrir completamente o nariz e a boca sem aberturas e presas à cabeça por tiras ou elásticos) pode ajudar a proteger outros em sua volta.

### **Mantenha-se informado**

Para obter mais informações sobre o coronavírus:

1-833-784-4397

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01