



Infecția cu coronavirus (COVID-19): Fișa de date Fiți pregătiți

Sistemul medical din Canada este pregătit să răspundă la cazurile care apar în Canada, însă este important ca persoanele și comunitățile să fie pregătite dacă există boală larg răspândită aici, acasă.

Planificați în avans

Acordați-vă timp să aveți în vedere ce veți face în cazul în care dvs. sau un membru al familiei vă îmbolnăviți sau aveți nevoie de îngrijiri. Gândiți-vă la:

- De ce alimente și provizii aveți nevoie pentru dvs. și pentru familia dvs.
- De ce medicamente aveți nevoie, inclusiv reînnoirea prescripției și reprovizionarea din timp cu medicamente pe bază de prescripție medicală

Discutați planurile dvs. împreună cu familia, prietenii și vecinii și stabiliți un sistem prin care să vă verificați unul pe celălalt prin telefon, e-mail sau mesagerie text, în timpul momentelor dificile.

Pregătiți-vă

Păstrați provizii la îndemână, astfel încât să nu trebuiască să părăsiți domiciliul dacă vă îmbolnăviți. Adăugați câteva produse suplimentare în căruciorul dvs. de cumpărături, de fiecare dată când vă aprovizionați. Acest lucru plasează o povară mai mică asupra furnizorilor și poate fi util la reducerea poverii financiare pentru dvs.

Provizii:

- paste uscate și orez
- sosuri de paste
- supe, legume și fasole la conservă
- mâncare și provizii pentru animale
- produse pentru igienă feminină
- termometru
- scutece
- săpun
- dezinfectant de mâni pe bază de alcool
- medicamente pentru reducerea febrei (acetaminofen sau ibuprofen pentru adulți și copii)
- șervețele faciale
- hârtie igienică
- prosoape de hârtie
- saci de plastic pentru gunoi
- detergent de vase
- detergent de rufe





- produse de curățare de uz casnic obișnuite
- dezinfectant pentru suprafețe dure sau, dacă nu este disponibil, înălbitor lichid concentrat (5%) și un recipient separat pentru diluare

Mențineți-vă sănătatea și limitați transmiterea

- Practicați în permanență distanțarea fizică
- Spălați-vă mâinile des cu apă călduță și săpun, timp de cel puțin 20 de secunde.
- Strănuțați sau tușiți în brațul dvs. sau în mânecă.
- Aveți în vedere ca în loc de strânsul mâinii, îmbrățișat sau sărut, să faceți cu mâna.
- Reduceți-vă expunerea la zonele aglomerate făcând cumpărături sau folosind transportul în afara orelor de vârf.
- Încurajați toate persoanele cunoscute care sunt bolnave să rămână acasă până când nu mai prezintă simptome.
- Dacă vă îmbolnăviți, rămâneți acasă până când nu mai prezentați simptome. Contactați profesionistul dvs. din domeniul sănătății sau autoritatea locală de sănătate publică și spuneți-le simptomele dvs. Aceștia vă vor oferi sfaturi despre cum să procedați în continuare.

Rămâneți informați

Pentru mai multe informații despre coronavirus:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus