



## **Коронавирусная болезнь (COVID-19): Памятка по готовности**

Канадская система здравоохранения готова к ответу на возникающие в Канаде случаи заболевания, но важно, чтобы и частные лица, и сообщества находились в готовности на случай массового распространения болезни в стране.

### **Заблаговременное планирование**

Подумайте о плане своих действий, на случай если вы или член вашей семьи заболете и вам потребуется уход. Подумайте,

- какие пищевые и хозяйственные продукты понадобятся вам и семье
- какие лекарства вам нужны, в т.ч., какие рецепты надо продлить и какие лекарства выкупить заблаговременно

Обсудите свои планы с семьёй, друзьями и соседями и установите систему взаимного проведывания по телефону, по электронной почте или текстовыми сообщениями, когда возникнет такая необходимость.

### **Готовность**

Имейте под рукой все необходимые припасы, чтобы вам не нужно было выходить из дому, если заболете. Всякий раз, отправляясь покупать продукты, берите чуть больше предметов, чем обычно. Это снижает нагрузку на поставщиков и может помочь уменьшить ваше собственное финансовое бремя.

Чем запастись:

- макаронные изделия и рис
- соусы к макаронным блюдам
- консервированные супы, овощи и бобы
- корм и др. припасы для домашних питомцев
- предметы женской гигиены
- термометр
- подгузники
- мыло
- санитайзер на спиртовой основе





- жаропонижающие лекарства (ацетаминофен или ибупрофен для взрослых и детей)
- бумажные носовые платки
- туалетная бумага
- бумажные полотенца
- пластиковые мешки для мусора
- посудное мыло
- стиральное средство
- обычное бытовое чистящее средство
- дезинфектант для твёрдых поверхностей, а в отсутствие такового, концентрированный (5%) отбеливатель и отдельная ёмкость для разбавления

### **Оставайтесь здоровы и ограничьте распространение инфекции**

- Соблюдайте физическое дистанцирование всё время
- Мойте руки часто, мылом и тёплой водой в течение как минимум 20 секунд
- Чихайте или кашляйте в рукав
- Приветствуйте жестом вместо рукопожатия, объятия или поцелуя
- Сократите пребывание в людных местах; для этого делайте покупки и пользуйтесь общественным транспортом вне часов пик
- Просите тех, кто, как вам известно, заболел, оставаться дома до исчезновения симптомов
- Если заболите, оставайтесь дома до исчезновения симптомов. Свяжитесь со своим врачом или органом здравоохранения и опишите им свои симптомы. Они дадут вам рекомендации о дальнейших действиях.

### **Следите за информацией**

Больше информации о коронавирусе:

1-833-784-4397

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