



Enfermedad del coronavirus (COVID-19): Esté listo - Hoja informativa

El sistema de salud de Canadá está listo para responder a los casos que se presentan en Canadá, pero es importante que las personas y las comunidades estén listas si la enfermedad se propaga de forma generalizada por el país.

Planifique con antelación

Tómese tiempo para reflexionar sobre que hará si usted o un miembro de su familia enferma y necesita ser cuidado. Piense en:

- Los alimentos y artículos para el hogar que necesitará para usted y para su familia
- Los medicamentos necesarios, incluida la renovación de las recetas por adelantado

Discuta sus planes con su familia, sus amigos y sus vecinos, y establezca un sistema para comprobar cómo están los demás por teléfono, correo electrónico o mensajes de texto en momentos difíciles.

Prepárese

Asegúrese de disponer de los artículos que necesita para no tener que salir de su casa si enferma. Añada varios artículos adicionales a su carrito de la compra cada vez que haga la compra. De este modo aliviará la carga de los proveedores y probablemente también su propia carga financiera.

Artículos:

- Pastas alimenticias y arroz
- Salsas para pasta
- Sopas, verduras y legumbres en lata
- Alimentos y productos para mascotas
- Productos de higiene femenina
- Termómetro
- Pañales
- Jabón
- Desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol
- Medicamentos contra la fiebre (acetaminofén o ibuprofeno para adultos y niños)
- Pañuelos de papel





- Papel higiénico
- Toallas de papel
- Bolsas de basura de plástico
- Detergente para vajilla
- Detergente para ropa
- Productos normales de limpieza para el hogar
- Desinfectante para superficies duras o, si no hay, lejía/blanqueador líquido concentrado (5 %) y un contenedor separado para la dilución

Manténgase sano y limite la propagación

- Practique el distanciamiento físico en todo momento.
- Lávese las manos con frecuencia con agua caliente y jabón durante 20 segundos al menos.
- Estornude o tosa en su brazo o manga.
- Salude con un gesto de la mano en lugar de un apretón de manos, un abrazo o un beso.
- Reduzca su exposición en lugares concurridos haciendo la compra o utilizando el transporte público fuera de las horas punta.
- Anime a las personas que usted sabe que están enfermas a quedarse en casa hasta que ya no tengan síntomas.
- Si usted enferma, permanezca en casa hasta que ya no tenga síntomas. Póngase en contacto con su profesional de la salud o con la autoridad de salud pública local e infórmeles de sus síntomas. Le darán consejos sobre lo que debe hacer.
- Algunas personas pueden transmitir la COVID-19 aunque no presenten ningún síntoma. Utilizar una máscara, incluida una mascarilla no médica o una máscara facial (es decir, fabricada con al menos dos capas de tejido tupido y de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas) puede ayudar a proteger a las personas a su alrededor.

Manténgase informado

Para obtener más información sobre el coronavirus:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01