



Коронавірусна хвороба (COVID-19): Пам'ятка «Будьте наготові»

Канадська система охорони здоров'я готова відповісти на випадки захворювання, які виникають у Канаді, але важливим є, щоб кожна людина і кожна громада були готові на випадок широкого поширення хвороби в країні.

Плануйте заздалегідь

Обміркуйте, що робитимете, якщо ви або член вашої родини захворієте і потребуватимете допомоги. Подумайте:

Які харчові продукти та побутові припаси потрібні вам та родині

Які ліки вам потрібні, в тому числі, які рецепти треба продовжити і які рецептурні ліки викупити, поки є час

Обговоріть свої плани з родиною, друзями, сусідами і встановіть систему взаємної перевірки становища по телефону, електронною поштою або текстовим сполученням на випадок скрути.

Підготуйтеся

Майте під рукою припаси, щоб вам не доводилося виходити з дому, якщо захворієте.

Додавайте декілька предметів до кошика щоразу, як буває в магазині. Це зменшує тягар для постачальників і допоможе зменшити ваш власний фінансовий тягар.

Припаси:

- макаронні вироби та рис
- соуси для макаронів
- консервовані супи, овочі та боби
- корм та інші припаси для домашніх тварин
- предмети жіночої гігієни
- термометр
- підгузники
- мило
- асептик для рук на спиртовій основі, що містить не менше 60% спирту
- жарознижувальні ліки (ацетамінофен або ібупрофен для дорослих і для дітей)
- носовички
- туалетний папір
- паперові рушники
- пластикові мішки для сміття





- мило для посуду
- пральний засіб
- звичайні побутові засоби для чищення
- дезінфектант для твердих поверхонь або, якщо такого нема, концентрований (5%) рідкий відбілювач та окрема посудина для розбавлення

Залишайтеся здорові й обмежуйте поширення інфекції

- Постійно дотримуйтеся фізичного дистанціювання.
- Часто мийте руки теплою водою з милом протягом щонайменше 20 секунд.
- Чхайте або кашляйте у лікоть або в рукав.
- Вітайтеся помахом руки замість рукостискання, обіймів або цілунка.
- Зменште свій ризик заразитися у людних місцях, ходячи в магазини або користуючися громадським транспортом поза годинами пік.
- Заохочуйте тих, про кого вам відомо, що вони хворі, залишатися вдома, поки в них не зникнуть симптоми.
- Якщо захворієте, не виходьте з дому, поки не зникнуть всі симптоми. Зв'яжіться з лікарем або місцевим органом охорони здоров'я і розкажіть про свої симптоми. Вони порекомендують вам, що робити далі.
- Деякі люди, хоча й не мають симптомів, можуть передавати COVID-19. Носіння маски, в т.ч. немедичної, або прикриття для лица (зроблених щонайменше з двох шарів щільної тканини так, щоб повністю прикривати носа й рота без зазорів і закріплюватися на голові зав'язками або вушними петлями), допоможе оберегти людей навколо вас.

Слідкуйте за інформацією

Докладніші відомості про коронавірус:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01