



## **Bệnh Coronavirus (COVID-19): Tóm lược các điều cần làm**

Hệ thống y tế của Canada sẵn sàng ứng phó với các trường hợp bệnh phát sinh ở Canada, nhưng điều quan trọng là các cá nhân và cộng đồng phải sẵn sàng nếu có bệnh lan rộng trong nước.

### **Lên kế hoạch trước**

Dành thời gian để xem những gì quý vị sẽ làm nếu quý vị hoặc một thành viên gia đình bị bệnh và cần được chăm sóc. Hãy nghĩ tới:

- Những thực phẩm và đồ dùng trong nhà nào cần cho mình và gia đình mình
- Những loại thuốc mình cần, bao gồm cả gia hạn và lấy thêm thuốc theo toa bác sĩ trước khi hết thuốc

Thảo luận về kế hoạch của mình với gia đình, bạn bè và hàng xóm của mình và lập một mạng thăm hỏi lẫn nhau qua điện thoại, email hoặc text những lúc cần thiết.

### **Chuẩn bị sẵn sàng**

Có sẵn vật tư trong tay để không cần phải ra khỏi nhà nếu mình bị bệnh. Thêm một vài món hàng vào xe mua thực phẩm và đồ cần thiết của mình mỗi khi mua sắm. Như vậy làm giảm bớt gánh nặng cho các nhà cung cấp và cũng có thể giúp giảm bớt gánh nặng tài chính cho mình.

### **Vật tư:**

- mì ống khô và gạo
- nước sốt mì ống
- súp đóng hộp, rau và đậu
- thức ăn và các thứ cần cho vật nuôi trong nhà
- sản phẩm vệ sinh phụ nữ
- nhiệt kế
- tã
- xà bông
- dung dịch rửa tay chứa cồn
- thuốc hạ sốt (acetaminophen hoặc ibuprofen cho người lớn và trẻ em)





- giấy tissue sếp lau mặt
- giấy vệ sinh
- khăn giấy
- túi rác plastic
- xà bông rửa chén
- bột giặt
- sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường
- chất khử trùng bề mặt cứng, hoặc nếu không có sẵn, chất tẩy trắng đậm đặc (5%) và một hộp đựng riêng để pha loãng

#### **Giữ sức khỏe và hạn chế lây lan**

- Thực hành **khoảng cách vật lý** bất cứ lúc nào
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- Hắt hơi hoặc ho vào cánh tay hoặc tay áo của mình.
- Nên vẫy tay thay vì bắt tay, ôm hoặc hôn.
- Giảm tiếp xúc với những nơi đông người bằng cách mua sắm hoặc sử dụng phương tiện di chuyển công cộng ngoài giờ cao điểm.
- Khuyến khích những người quý vị biết bị bệnh ở nhà cho đến khi họ không còn triệu chứng nữa.
- Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà cho đến khi không còn thấy có triệu chứng nữa. Liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình hoặc cơ quan y tế công cộng địa phương và cho họ biết các triệu chứng của mình. Họ sẽ khuyên quý vị về những việc cần làm tiếp theo.

#### **Thường xuyên theo dõi**

Để biết thêm thông tin về coronavirus:

1-833-784-4397

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