



كن مستعداً لمرض كوفيد-19

أهمية التخطيط المسبق

هناك أشياء بسيطة وعملية يمكنك أن تقوم بها لكي تكون مستعداً في حالة إصابتك أو إصابة أحد أفراد عائلتك الذين يعيشون معك بالمرض أو إذا انتشر مرض كوفيد-19 في مجتمعك المحلي.

قم بوضع خطة تشمل ما يلي:

- يجب أن يكون لديك ما يكفي من المستلزمات الأساسية (قد تكفي لبضعة أسابيع) لكي لا تضطر إلى الخروج من البيت إذا أصبحت مريضاً.
 - تجنب التهاقت على شراء المستلزمات. أضف عدداً إضافياً من المستلزمات كلما ذهبت للتسوق، لأن ذلك سيخفف الضغط على الموردين وسيساعدك كذلك على التخفيف من عبئك المالي.
 - قم بتجديد أو إعادة ملء الأدوية الموصوفة طبياً التي تحتاج إليها.
- يجب عليك وضع ترتيبات بديلة في حالة ما إذا أصابك مرض أو إذا كنت مضطراً للاعتناء بأحد أفراد العائلة المريض. مثلاً:
 - يجب أن تُحدد شخصاً احتياطياً لرعاية أطفالك في حالة ما إذا أصبت أنت أو من يتولى رعاية أطفالك بمرض.
 - إذا كان لديك أشخاص تتولى رعايتهم، فيجب عليك أن تحدد شخصاً احتياطياً لينوب عنك في رعايتهم.
 - تحدث مع صاحب العمل عن إمكانية أداء عملك من المنزل.
- يجب أن تُقلل من خطر تعرضك للمرض وأن تتجنب الأماكن المزدحمة وذلك بممارسة التباعد الجسدي إذا أصبح مرض كوفيد-19 منتشراً في مجتمعك المحلي. مثلاً:
 - يجب أن تتسوق وتستخدم وسائل النقل والمواصلات العامة خارج أوقات الذروة.
 - قم بالتمارين الرياضية في الهواء الطلق بدل داخل النوادي الرياضية.
 - قد ينقل بعض الأفراد مرض كوفيد-19 إلى الآخرين حتى وإن لم تظهر عليهم أية أعراض المرض. إن ارتداء كمامة، بما في ذلك كمامة غير طبية أو غطاء الوجه (مثلاً مصنوع على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام ومصمم بغرض تغطية الأنف والفم بشكل كامل دون ترك أي فجوة، وتثبيته على الرأس بربطات أو بحلقتين حول الأذن) قد يحمي الأشخاص الموجودين حولك.





ابق على الاتصال بالآخرين

- ناقش خطتك مع عائلتك وأصدقائك وجيرانك.
- احرص على أن تكون لديك شبكة من الأصدقاء تتفقون أحوال بعضهم البعض بالهاتف أو البريد الإلكتروني أو النص في أوقات الحاجة.

اطلع على المعلومات

- اطلع على المعلومات المتعلقة بأعراض مرض كوفيد-19 وكيفية انتشاره وكيفية الوقاية منه.
- ينبغي أن تكون المعلومات التي تطلع عليها صادرة من مصادر موثوقة مثل هيئة الصحة العامة الكندية (Public Health Agency of Canada)، وسلطات الصحة العامة للبلديات والمقاطعات والأقاليم.
- إذا كانت وسائل الإعلام تجعلك تحس بالقلق، فخذ استراحة منها.

لائحة المون والمستلزمات

الطعام

- المعكرونة المجففة والأرز
- صلصات الباستا
- الشوربات والخضروات والفاصوليا المعلبة
- أغذية الحيوانات الأليفة

النظافة

- ورق المراحيض
- منتجات النظافة الشخصية للنساء
- الحفاضات
- مناديل الوجه الورقية
- الصابون
- معقم أو مطهر اليدين المصنوع أساساً من الكحول يحتوي على الأقل على نسبة 60 في المائة من الكحول.

الرعاية الطبية

- ميزان الحرارة
- أدوية التخفيف من الحمى (مثل acetaminophen أو ibuprofen للكبار والأطفال)



التنظيف

- مناشف ورقية
- أكياس القمامة البلاستيكية
- صابون غسيل الصحن
- صابون غسيل الملابس
- منتجات النظافة المنزلية العادية
- مطهر الأسطح الصلبة، وإن لم يكن متوفراً، كلور التبييض السائل المركز (5%) ووعاء منفصل لغرض تخفيف كلور التبييض

للمزيد من المعلومات عن فيروس كورونا:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01