



SEIEN SIE VORBEREITET (COVID-19)

PLANEN SIE VORAUSS

Sie können einige einfache, praktische Dinge tun, um vorbereitet zu sein, falls Sie oder jemand in Ihrem Haushalt krank wird oder es in Ihrer Gemeinde viele COVID-19-Fälle geben sollte.

Erstellen Sie einen Plan, der Folgendes umfasst:

- **Lebensnotwendige Güter** (für ein paar Wochen) vorrätig zu haben, damit Sie Ihr Haus nicht verlassen müssen, falls Sie krank werden.
 - Vermeiden Sie Panikkäufe. Legen Sie bei jedem Einkauf ein paar zusätzliche Artikel in Ihren Einkaufswagen. Das bedeutet weniger Belastung für die Anbieter und kann helfen, Sie finanziell zu entlasten
 - Erneuern Sie Ihre Verschreibungen und bestellen Sie Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente nach
- **Alternative Vorkehrungen** für den Fall, dass Sie krank werden oder dass Sie ein krankes Familienmitglied betreuen müssen. Zum Beispiel:
 - Ersatz-Kinderbetreuung für den Fall, dass Ihre übliche Betreuungsperson krank wird
 - Wenn Sie Angehörige betreuen, stellen Sie sicher, dass Sie jemand haben, der für Sie einspringen könnte
 - Erörtern Sie mit Ihrem Arbeitgeber die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten
- **Verminderung des Besuchs** belebter Orte durch eine [räumliche Distanzierung](#), falls es in Ihrer Gemeinde viele COVID-19 Fälle geben sollte. Beispiel:
 - Tätigen Sie Ihre Einkäufe und benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel außerhalb der Spitzenzeiten
 - Treiben Sie Sport im Freien anstatt in einem Fitnesscenter

TAUSCHEN SIE INFORMATIONEN AUS

- Teilen Sie Ihren Plan mit Ihrer Familie und mit Ihren Freunden und Nachbarn
- Setzen Sie sich mit Freunden in Verbindung, um im Bedarfsfall per Telefon, E-Mail oder SMS nach einander zu sehen





BLEIBEN SIE INFORMIERT

- Informieren Sie sich über die Symptome von COVID-19, wie es sich verbreitet und wie die Krankheit verhindert werden kann
- Beziehen Sie Ihre Informationen von verlässlichen Quellen wie der Gesundheitsbehörde Kanadas und den Gesundheitsbehörden der Provinzen, Territorien und Gemeinden
- Gönnen Sie sich eine Pause von den Nachrichten, falls Ihnen diese Angstgefühle verursachen

EINKAUFLISTE

LEBENSMITTEL

- Trockenteigwaren und Reis
- Nudelsaucen
- Suppen-, Gemüse- und Bohnenkonserven
- Haustierfutter

HYGIENE

- Toilettenpapier
- Damenhygieneprodukte
- Windeln
- Kosmetiktücher
- Seife
- Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis

GESUNDHEITSPFLEGE

- Thermometer
- Fiebersenkende Medikamente (Acetaminophen oder Ibuprofen für Erwachsene und Kinder)



REINIGUNG

- Papiertücher
- Plastikmüllsäcke
- Spülmittel
- Waschmittel
- Normale Haushaltsreinigungsmittel
- Desinfektionsmittel für harte Oberflächen oder anderenfalls konzentriertes (5 %) flüssiges Bleichmittel und ein separater Behälter für die verdünnte Lösung

WEITERE INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS ERHALTEN SIE UNTER:

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