



## SIATE PREPARATI (COVID-19)

### PIANIFICARE IN ANTICIPO

Ci sono cose semplici e pratiche che si possono fare per prepararsi nel caso che voi o qualcuno nella vostra famiglia vi ammalate o se il COVID-19 diventi comune nella vostra comunità.

Creare un piano che include:

- **Forniture essenziali** (abbastanza per durare alcune settimane) a portata di mano, in modo da non dover uscire di casa se vi ammalate.
  - Evitare gli acquisti di panico. Aggiungere alcuni articoli extra al vostro carrello ogni volta che fate acquisti. Ciò comporta un onere minore per i fornitori e può contribuire ad alleviare l'onere finanziario anche per voi.
  - Effettuare il rinnovamento e il rifornimento delle prescrizioni.
- **Accordi alternativi** in caso di ammalarsi o se è necessario prendersi cura di un membro della famiglia malato. Per esempio:
  - Preparare l'assistenza all'infanzia di sostituzione nel caso in cui voi o il vostro consueto prestatore di assistenza vi ammalate.
  - Se vi prendete cura delle persone a carico, disporre di un assistente di sostituzione in atto.
  - Parlare con il vostro datore di lavoro in merito a lavorare da casa, se possibile.

**Ridurre l'esposizione** a luoghi affollati attraverso il distanziamento fisico se COVID-19 diventa comune nella vostra comunità. Per esempio:

- Fare acquisti e usare i mezzi pubblici durante le ore non di punta
- Fare esercizi all'aperto invece che in una palestra al chiuso
- **Alcune persone possono trasmettere COVID-19 anche se non mostrano alcun sintomo.** Indossare una mascherina, compresa una mascherina non medica o una copertura facciale (ovvero, realizzata con almeno due strati di tessuto a trama fitta, costruita per coprire completamente naso e bocca senza spazi aperti e fissata alla testa con lacci o anelli per le orecchie) **può aiutare a proteggere gli altri** intorno a voi.

### COMUNICARE

- Condividere il vostro piano con la famiglia, gli amici e i vicini.
- Configurare un buddy system per effettuare il controllo reciproco della salute di l'uno e l'altro tramite telefono, e-mail o SMS nei momenti di necessità.





## TENERSI INFORMATI

- Imparare i sintomi della COVID-19, come si diffonde e come prevenire la malattia.
- Ottenere le informazioni da fonti affidabili come la Public Health Agency of Canada [Agenzia della sanità pubblica del Canada], e le autorità provinciali, territoriali e municipali di sanità pubblica.
- Se le **notizie** attraverso i **media** vi fanno sentire ansiosi, prendete una pausa.

## LISTA DELLA SPESA

### CIBO

- pasta secca e riso
- sughi per la pasta
- zuppe in scatola, verdure e fagioli
- cibo per animali

### IGIENE

- carta igienica
- prodotti per l'igiene femminile
- pannolini
- fazzolettini di carta per il viso
- sapone
- disinfettante per mani a base di alcool contenente almeno il 60% di alcool**

### ASSISTENZA SANITARIA

- termometro
- farmaci che riducono la febbre (paracetamolo o ibuprofene per adulti e bambini)

### PULIZIA

- tovaglioli di carta
- sacchetti di immondizia di plastica
- detersivo per i piatti
- detersivo per il bucato
- prodotti per la pulizia della casa regolari
- disinfettante per superfici dure, o se non disponibile, candeggina liquida concentrata (al 5%) e un contenitore separato per la diluizione

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS:

1-833-784-4397 | [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)