



코로나19에 대비하기

사전 계획

가정에서 자신 또는 가족이 아프거나 지역사회에 코로나19가 확산되는 경우에 대비해 간단히 준비할 수 있는 실질적인 것들이 있습니다.

다음은 포함하는 계획을 세우십시오.

- 애플 때 외출할 필요가 없도록 몇 주 동안의 **생필품** 준비
 - 사재기를 자제하십시오. 쇼핑할 때마다 몇 가지 여유 품목을 추가하면 공급업체의 부담을 덜어주고, 자신의 경제적 부담도 줄일 수 있습니다.
 - 처방약을 충분히 준비하십시오.
- 자신이 아프거나, 아픈 가족을 돌보아야 할 때를 고려한 다음의 **대비책**
 - 자신이나 아이돌보미가 애플 때 아이를 돌보기 위한 대책
 - 자신이 부양가족을 돌보는 경우 간병인 대책
 - 고용주에게 재택근무 가능성 문의
- 지역사회에 코로나19가 확산될 경우 아래와 같은 물리적 거리두기로 붐비는 장소에 노출 줄이기
 - 한가한 시간에 쇼핑 및 대중교통 이용
 - 실내 피트니스 클럽보다는 야외에서 운동
 - 어떤 사람은 증상이 없더라도 코로나19를 전파시킬 수 있습니다. 비의료용 마스크나 얼굴 가리개(촘촘히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 빈틈없이 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리 또는 귀에 고정시키도록 만들어진 것)를 포함한 마스크를 착용하면 주변 사람들을 보호하는 데 도움이 됩니다.

소통

- 자신의 계획을 가족, 친구 및 이웃과 공유하십시오.
- 도움이 필요할 때 서로 전화, 이메일 또는 문자로 안부를 물을 수 있는 파트너를 정하십시오.

최신 정보 확인

- 코로나19의 증상, 전파 경로, 예방 방법 등을 알아 두십시오.
- 캐나다공중보건국이나 주/준주/지자체 공중보건당국 등 믿을 만한 정보원으로부터 정보를 수집하십시오.
- 뉴스를 보고 걱정이 된다면 잠시 뉴스를 접하지 마십시오.





쇼핑 목록

식료품

- 파스타 면 및 쌀
- 파스타 소스
- 통조림 스프, 야채 및 콩
- 반려동물 사료

위생

- 화장지
- 여성 위생 용품
- 기저귀
- 미용 티슈
- 비누
- 60% 이상의 알코올을 함유한 손 세정제

건강 관리

- 체온계
- 해열제(성인 및 아동을 위한 아세트아미노펜 또는 이부프로펜)

청소

- 페이퍼 타월
- 비닐 쓰레기봉투
- 주방용 세제
- 세탁용 세제
- 일반 가정용 청소용품
- 표면 소독제, 또는 소독제가 없을 경우 농축(5%) 표백제 및 희석을 위한 별도 용기

코로나바이러스에 대한 자세한 정보:
1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01