



ESTEJA PREPARADO (COVID-19)

PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

Há coisas simples e práticas que pode preparar no caso de você ou alguém na sua casa ficar doente ou se a COVID-19 se tornar comum na sua comunidade.

Faça um plano que incluem:

- **Suprimentos essenciais** (suficiente para uma semana) em mãos assim não precisará sair de sua casa se ficar doente.
 - Evite fazer compras desencadeadas pelo pânico. Adicione alguns itens a mais ao seu carrinho de alimentos cada vez que for fazer compras. Isto coloca menos pressão no estoque de suprimentos e ajuda também a aliviar a sobrecarga financeira para você.
 - Renove e recompre suas prescrições médicas.
- **Providências alternativas** no caso de você ficar doente ou se precisar cuidar de um membro da família doente. Por exemplo:
 - Tenha um cuidador alternativo para seu filho no caso de você ou o cuidador usual adoecer.
 - Se cuidar de dependentes, tenha um cuidador alternativo.
 - Converse com o seu empregador sobre a possibilidade de trabalhar de casa.
- **Reduza sua exposição** a locais aglomerados através do distanciamento físico se a COVID-19 tornar-se comum na sua comunidade. Por exemplo:
 - Faça compras e use o transporte público em horários de menos movimento
 - Exercite externamente em vez de uma academia de ginástica fechada
 - Algumas pessoas podem transmitir a COVID-19 mesmo que elas não apresentem nenhum sintoma. Usar uma máscara, incluindo uma máscara não cirúrgica ou cobertura facial (feita com pelo menos duas camadas de tecido resistente, fabricada para cobrir completamente o nariz e a boca sem aberturas e presas à cabeça por tiras ou elásticos) pode ajudar a proteger outros em sua volta.

COMUNIQUE-SE

- Compartilhe seu plano com a sua família, amigos e vizinhos.
- Estabeleça um sistema de amigos para checar um ao outro pelo telefone, e-mail ou mensagem de texto durante situações de necessidade.





MANTENHA-SE INFORMADO

- Aprenda sobre os sintomas da COVID-19, como ela se propaga e como evitar a doença.
- Obtenha suas informações de fontes confiáveis como a *Public Health Agency of Canada* e autoridades de saúde pública territoriais e municipais.
- Se as notícias divulgadas nos meios de comunicação social o fazem ficar ansioso, tire uma pausa das mesmas.

LISTA DE COMPRAS

ALIMENTOS

- macarrão e arroz
- molhos para macarrão
- sopas, vegetais e feijão em lata
- comida para animais de estimação

HIGIENE

- papel higiênico
- produtos de higiene feminina
- fraldas
- lenço de papel
- sabão
- gel desinfetante para as mãos à base de álcool com no mínimo 60% de álcool

CUIDADOS MÉDICOS

- termômetro
- medicamentos para redução da febre (acetaminofen ou ibuprofeno para adultos e crianças)

LIMPEZA

- papel toalha
- sacos plásticos para lixo
- detergente para louças
- detergente para roupas
- produtos normais de limpeza doméstica
- desinfetante para superfícies duras, ou caso não esteja disponível, lixívia líquida (5%) concentrada e um contêiner separado para diluição

PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS:

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