



ESTÉ LISTO (COVID-19)

PLANIFIQUE POR ADELANTADO

Hay cosas sencillas y prácticas que puede hacer para prepararse si una persona de su hogar o usted mismo enferma o si la COVID-19 se propaga como enfermedad común en su comunidad.

Establezca un plan.

- Compre **artículos esenciales** (en cantidad suficiente para varias semanas) para no tener que salir de su casa si enferma.
 - Evite hacer compras bajo el efecto del pánico. Añada varios artículos adicionales a su carrito cada vez que haga la compra. De este modo aliviará la carga de los proveedores y probablemente también su propia carga financiera.
 - Renueve sus medicamentos con receta.
- Organice **otras alternativas** en caso de que usted enferme o necesite cuidar a un familiar enfermo. Por ejemplo:
 - Pida a otra persona que cuide de los niños si usted o su cuidador habitual enferman.
 - Si usted cuida a personas dependientes, pida a otro cuidador que tome el relevo.
 - Pregunte a su empleador si puede trabajar desde casa.
- **Reduzca su riesgo de exposición** evitando los lugares concurridos y practicando el distanciamiento físico si la COVID-19 se propaga como enfermedad común en su comunidad. Por ejemplo:
 - Haga sus compras o utilice el transporte público fuera de horas punta.
 - Haga ejercicio al aire libre en lugar de un centro deportivo cubierto.
 - Algunas personas pueden transmitir la COVID-19 aunque no presenten ningún síntoma. Utilizar una máscara, incluida una mascarilla no médica o una máscara facial (es decir, fabricada con al menos dos capas de tejido tupido y de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas) puede ayudar a proteger a las personas a su alrededor.

COMUNIQUE CON LOS DEMÁS

- Comparta su plan con su familia, sus amigos y sus vecinos.
- Establezca un sistema de apoyo mutuo para comprobar cómo están los demás por teléfono, correo electrónico o mensajes de texto en momentos difíciles.





MANTÉNGASE INFORMADO

- Infórmese de los síntomas de la COVID-19, de cómo se propaga y de cómo prevenir la enfermedad.
- Obtenga su información de fuentes fiables como la Agencia de Salud Pública de Canadá y las autoridades de salud pública provinciales, territoriales y municipales.
- Si las noticias de la prensa le hacen sentirse ansioso, desconecte y dese un respiro.

LISTA DE LA COMPRA

ALIMENTOS

- Pastas alimenticias y arroz
- Salsas para pasta
- Sopas, verduras y legumbres en lata
- Comida para mascotas

HIGIENE

- Papel higiénico
- Productos de higiene femenina
- Pañales
- Pañuelos de papel
- Jabón
- Desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol

CUIDADOS DE SALUD

- Termómetro
- Medicamentos contra la fiebre (acetaminofén o ibuprofeno para adultos y niños)

LIMPIEZA

- Toallas de papel
- Bolsas de basura de plástico
- Detergente para vajilla
- Detergente para ropa
- Productos normales de limpieza para el hogar
- Desinfectante para superficies duras o, si no hay, lejía/blanqueador líquido concentrado (5 %) y un contenedor separado para la dilución

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS:

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

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01