



БУДЬТЕ НАПОГОТОВІ (COVID-19)

ПЛАНУЙТЕ ЗАЗДАЛЕГІДЬ

Існують прості, практичні речі, які треба зробити, щоб приготуватися на випадок, якщо ви чи хтось з вашої родини захворієте або якщо COVID-19 пошириться у вашій громаді.

Складіть план, до якого увійдуть:

- Необхідні припаси (на кілька тижнів), щоб вам не треба було покидати домівку, якщо захворієте.
 - Не робіть покупки під впливом панічного настрою. Додавайте декілька предметів до кошика щоразу, як буваєте в магазині. Це зменшує тягар для постачальників і допоможе зменшити ваш власний фінансовий тягар.
 - Продовжіть свої рецепти та викупіть необхідні рецептурні ліки.
- **Альтернативні варіанти** на випадок вашого захворювання або якщо виникне необхідність доглядати за хворим членом родини. Наприклад:
 - знайдіть заміну для догляду за дитиною на випадок, якщо ви чи особа, що звичайно доглядає дитину, захворієте
 - якщо ви доглядаєте дорослого на утриманні, потурбуйтеся про заміну
 - обговоріть зі своїм працедавцем можливість працювати вдома
- **Зменшення ризику зараження** у багатолюдних місцях за допомогою фізичного дистанціювання, якщо COVID-19 пошириться у вашій громаді. Наприклад:
 - Ходіть у магазини та користуйтеся громадським транспортом поза годинами пік
 - Займайтеся фізичними вправами надворі, а не у фітнес-клубі під дахом
 - Деякі люди, хоча й не мають симптомів, можуть передавати COVID-19. Носіння маски, в т.ч. немедичної, або прикриття для лица (зроблених щонайменше з двох шарів щільної тканини так, щоб повністю прикривати носа й рота без зазорів і закріплюватися на голові зав'язками або вушними петлями), допоможе оберезти людей навколо вас.

ТРИМАЙТЕ ЗВ'ЯЗОК

- Ознайомте зі своїм планом сім'ю, друзів та сусід.
- Встановіть систему взаємного зв'язку та перевірки по телефону, електронною поштою чи текстовим сполученням на випадок скрути.





БУДЬТЕ В КУРСІ

- Довідайтеся про симптоми COVID-19, про те, як інфекція поширюється і як попередити захворювання.
- Здобуйте собі інформацію з надійних джерел, таких, як Агенція охорони здоров'я Канади та провінційні, територіальні та муніципальні органи охорони здоров'я.
- Якщо повідомлення у засобах масової інформації наводять на вас тугу, не прислухайтесь до них постійно.

ЧИМ СЛІД ЗАПАСТИСЯ

ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ

- макаронні вироби та рис
- соуси для макаронних страв
- консервовані супи, овочі та боби
- корм для домашніх тварин

ГІГІЄНА

- туалетний папір
- предмети жіночої гігієни
- підгузники
- носовички
- мило
- асептик для рук на спиртовій основі, що містить не менше 60% спирту

ЗДОРОВ'Я

- термометр
- жарознижувальні ліки (ацетамінофен або ібупрофен для дорослих і для дітей)

ЧИСТОТА

- паперові рушники
- пластикові мішки для сміття
- мило для посуду
- пральний засіб
- звичайні побутові засоби для чищення
- дезінфектант для поверхонь; за відсутності такого, концентрований (5%) рідкий відбілювач та окрема посудина для розбавлення

ДОКЛАДНІША ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОРОНАВІРУС:

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