



## 做好准备 (COVID-19)

### 提前计划

万一您或家里人生病，或社区中普遍出现COVID-19，您可以做一些简单而实际的应对准备工作。

制定包括以下内容的计划

- 备足**生活必需品**（可供几周使用），如果生病时无需离开家。
  - 避免恐慌抢购。每次购物时，多买一点东西。这可以减轻供应商的负担，也可以减轻您自己的财务负担。
  - 更新/补充您的处方药。
- 如果您生病或需要照顾生病的家庭成员，则可以选择**替代性安排**。例如：
  - 安排备用的托儿服务，以防您或您通常的护理提供者生病。
  - 如果您要照顾家属，请安排好后备照顾者。
  - 如果可能，请与您的雇主讨论可否在家工作。
- 如果COVID-19在您的社区中已经常见，则可以通过**保持人际距离**来**减少您接触拥挤的地方**。例如：
  - 在非高峰时间购物和使用公共交通
  - 在户外运动，而不是在室内健身俱乐部
  - 有些人即使没有什么症状也可能传播COVID-19。佩戴口罩，包括非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物制成，用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，通过扎带或耳圈固定到头部的）可以帮助保护您周围的人。

### 沟通

- 与家人、朋友和邻居分享您的计划。
- 设立一个伙伴系统，以在需要时通过电话、电子邮件或短信互相关心。

### 了解最新情况

- 了解COVID-19的症状、如何传播以及如何预防疾病。
- 从可靠的资源中获取信息，例如加拿大公共卫生局以及省、地区和市公共卫生部门。
- 如果新闻媒体让您感到焦虑，请稍事暂停。

### 采购清单

#### 食品

- 干意粉和大米
- 意粉酱
- 罐头汤、蔬菜和豆类





- 宠物食品

#### 卫生用品

- 卫生纸
- 女性卫生用品
- 尿布
- 面纸
- 肥皂
- 酒精基洗手液
- 酒精含量至少为60%的酒精基洗手液

#### 医疗保健

- 温度计
- 退烧药（扑热息痛或布洛芬，供成人和儿童使用的）

#### 清洁

- 纸巾
- 塑料袋
- 洗碗剂
- 洗衣粉
- 常规家庭清洁产品
- 硬质表面消毒剂，或如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器

#### 有关冠状病毒的更多信息：

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