



冠状病毒病（COVID-19）：防疫准备信息页

加拿大的卫生系统已经做好准备应对加拿大出现的病例，但重要的是，如果加拿大国内疾病蔓延，个人和社区也应做好准备。

提前计划

花时间考虑一下，如果您或家庭成员染病并需要照料，该怎么办。考虑以下问题：

- 您和您的家人需要哪些食物和家庭用品
- 您需要哪些药物，包括提前更新处方和补充药物

与家人、朋友和邻居讨论您的计划，并建立一个系统，以在需要时通过电话、电子邮件或短信互相关照。

做好准备

手头备足用品，这样万一生病时就无需离开家。每次购物时，在购物车中多加一些。这样可以减轻供应商的负担，也可以减轻您自己的财务负担。

常用食品：

- 干意粉和大米
- 意粉酱
- 罐头汤、蔬菜和豆类
- 宠物食品和用品
- 女性卫生用品
- 温度计
- 纸尿裤
- 肥皂
- 酒精含量至少为60%的酒精基洗手液
- 退烧药（扑热息痛或布洛芬，供成人和儿童使用的）
- 面巾纸
- 卫生纸
- 纸巾
- 塑料垃圾袋
- 洗碗剂
- 洗衣粉（液）
- 常用家庭清洁产品





- 硬表面消毒剂，如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器

保持健康并限制疾病传播

- 任何时候都要保持人际距离。
- 经常用肥皂和水洗手至少20秒。
- 打喷嚏或咳嗽用手臂或袖子遮住。
- 考虑用挥手代替握手、拥抱或亲吻。
- 通过非高峰时段购物或使用公交，减少您暴露在拥挤的地方。
- 鼓励您知道的患病者待在家里，直到他们没有症状为止。
- 如果您自己生病，请待在家里直到不再有症状。请联系您的医疗专业人员或当地公共卫生部门，并告诉他们您的症状。他们将为您提供下一步建议。
- 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。

了解最新情况

有关冠状病毒的更多信息：

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01