

COVID-19 — ESTEJA PREPARADO

O sistema de saúde do Canadá está preparado para responder a casos que surjam no Canadá, mas é importante que as pessoas e as comunidades estejam preparadas caso haja uma doença disseminada a nível nacional.

Planifique com antecedência

Reserve um tempo para considerar o que fará se ficar doente, ou um familiar seu, e precisarem de cuidados. Pense no seguinte:

- ▶ De que alimentos e artigos domésticos vai precisar para si e para a sua família
- ▶ De que medicamentos precisa, incluindo a renovação de receitas e o aviar-se das mesmas antecipadamente

Discuta os seus planos com a sua família, amigos e vizinhos e crie um sistema para saberem uns dos outros por telefone, e-mail ou SMS durante estes tempos de necessidade.

Prepare-se

Abasteça-se para não ter que sair de casa se ficar doente. Adicione alguns artigos extra ao carrinho sempre que for fazer compras. Isto não sobrecarregará os fornecedores e poderá ajudar a facilitar o seu esforço financeiro.

Abasteça-se de:

- ▶ Massa seca e arroz
- ▶ Molhos para massa
- ▶ Sopas, legumes e feijão enlatados
- ▶ Alimentos e artigos para animais de estimação
- ▶ Produtos de higiene feminina
- ▶ Termómetro
- ▶ Fraldas
- ▶ Sabonete
- ▶ Desinfetante para as mãos à base de álcool
- ▶ Medicamentos para baixar a febre (acetaminofeno ou ibuprofeno para adultos e crianças)
- ▶ Toalhitas faciais
- ▶ Papel higiénico
- ▶ Toalhas de papel
- ▶ Sacos do lixo de plástico
- ▶ Sabão para a loiça
- ▶ Detergente para a roupa
- ▶ Lixívia doméstica
- ▶ Produtos de limpeza da casa

Mantenha-se Saudável e Limite a Propagação

- ▶ Lavar as mãos frequentemente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
- ▶ Tossir e espirrar para o braço ou para as mangas.
- ▶ Considere acenar ou tocar com o cotovelo em vez de dar um aperto de mão, um abraço ou um beijo.
- ▶ Reduza a sua exposição a locais movimentados fazendo compras ou frequentando esses locais em horas de menor movimento.
- ▶ Encoraje quem está doente a ficar em casa até deixar de ter sintomas.
- ▶ Se ficar doente, fique em casa até deixar de apresentar sintomas. Contacte o seu profissional de cuidados de saúde ou autoridade local de saúde pública e apresente-lhes os seus sintomas. Eles dar-lhe-ão conselhos sobre o que fazer a seguir.

Mantenha-se Informado

Para mais informações sobre o coronavírus:

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

