

## COVID-19 – آماده باشید

سیستم سلامت کانادا آماده انجام اقدامات ضروری برای بیماران مشاهده شده در کانادا است، اما مهم آماده بودن افراد و جوامع در صورت وجود بیماری شایع در اینجاست.

### برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید

به این فکر کنید که اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان بیمار شد و نیاز به مراقبت داشت چه کاری انجام خواهید داد. به این موارد فکر کنید:

- به چه مواد غذایی و وسایلی برای خود و اعضای خانواده‌تان نیاز دارید
- به چه داروهایی نیاز دارید، از جمله تجدید نسخه یا دریافت نسخه جدید قبل از بیمار شدن

در مورد طرح‌های خود با اعضای خانواده، دوستان و همسایه‌ها صحبت کنید و سیستمی برای اطلاع از حال همدیگر از طریق تماس تلفنی، ارسال ایمیل یا پیام در هنگام نیاز ایجاد کنید.

### آماده شوید

لوازم را در دسترس داشته باشید تا نیاز نباشد در صورت بیمار شدن از خانه خارج شوید. هرگاه خرید می‌کنید، چند وسیله بیشتر در سبد خرید خود قرار دهید. این کار فشار کمتری بر عرضه‌کنندگان وارد می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار مالی شما نیز کمک کند.

### این موارد را بخرید و نگه دارید:

- برنج و پاستای خشک
- سوس پاستا
- کنسرو لوبیا، سبزیجات و سوپ
- غذا و لوازم حیوانات
- وسایل بهداشتی زنانه
- دماسنج
- پوشک
- سوپ
- ضد عفونی‌کننده دست بر پایه الکل
- داروهای کاهش‌دهنده تب (استامینوفن یا ایبوپروفن برای بزرگسالان و کودکان)
- دستمال کاغذی
- دستمال توالت
- حوله کاغذی
- کیسه زباله پلاستیکی
- ظرف سوپ
- مایع لباسشویی
- مایع سفیدکننده
- محصولات تمیزکننده خانگی

### سالم بمانید و شیوع را محدود کنید

- دست‌هایتان را مرتب با آب ولرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.
- هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با بازو یا آستین بگیرید.
- تکان دادن دست یا به هم زدن آرنج‌ها را به جای دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن انجام دهید.
- از طریق خرید یا استفاده از وسایل حمل‌ونقل در ساعات خلوت، قرارگیری در مکان‌های شلوغ را کاهش دهید.
- از آشنایان بیمار خود بخواهید تا زمانی که علائم بیماری آن‌ها از بین نرفته است در خانه بمانند.
- در صورت بیمار شدن، در خانه بمانید تا علائم بیماری از بین برود. با متخصصین مراقبت‌های بهداشتی خود یا سازمان سلامت عمومی محلی تماس بگیرید و علائم خود را به آن‌ها بگویید. آن‌ها به شما توصیه می‌کنند چه اقدامی انجام دهید.

### آگاه بمانید

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ویروس کرونا:

**1-833-784-4397**

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus) | [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)

## COVID-19 – آماده باشید

سیستم سلامت کانادا آماده اقدامات ضروری برای بیماران مشاهده شده در کانادا است، اما مهم آماده بودن افراد و جوامع در صورت وجود بیماری شایع در اینجاست.

### برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید

به این فکر کنید که اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان بیمار شد و نیاز به مراقبت داشت چه کاری انجام خواهید داد. به این موارد فکر کنید:

- ◀ به چه مواد غذایی و وسایلی برای خود و اعضای خانواده‌تان نیاز دارید
- ◀ به چه داروهایی نیاز دارید، از جمله تجدید نسخه یا دریافت نسخه جدید قبل از بیمار شدن

در مورد طرح‌های خود با اعضای خانواده، دوستان و همسایه‌ها صحبت کنید و سیستمی برای اطلاع از حال همدیگر از طریق تماس تلفنی، ارسال ایمیل یا پیام در هنگام نیاز ایجاد کنید.

### آماده شوید

لوازم را در دسترس داشته باشید تا نیاز نباشد در صورت بیمار شدن از خانه خارج شوید. هرگاه خرید می‌کنید، چند وسیله بیشتر در سبد خرید خود قرار دهید. این کار فشار کمتری بر عرضه‌کنندگان وارد می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار مالی شما نیز کمک کند.

### این موارد را بخرید و نگه دارید:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| ◀ پوشک  | ◀ برنج و پاستای خشک          |
| ◀ سوپ   | ◀ سس پاستا                   |
| ◀ ضد عفونی‌کننده دست بر پایه الکل   | ◀ کنسرو لوبیا، سبزیجات و سوپ |
| ◀ داروهای کاهش‌دهنده تب (استامینوفن یا ایبوپروفن برای بزرگسالان و کودکان) | ◀ غذا و لوازم حیوانات        |
| ◀ دستمال کاغذی  | ◀ وسایل بهداشتی زنانه        |
| ◀ دستمال توالت  | ◀ دماسنج                     |
| ◀ حوله کاغذی  |                              |
| ◀ کیسه زباله پلاستیکی   |                              |
| ◀ ظرف سوپ   |                              |
| ◀ مایع لباسشویی   |                              |
| ◀ مایع سفیدکننده  |                              |
| ◀ محصولات تمیزکننده خانگی   |                              |

### سالم بمانید و شیوع را محدود کنید

- ◀ دست‌هایتان را مرتب با آب ولرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشوید.
- ◀ هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با بازو یا آستین بگیرید.
- ◀ تکان دادن دست یا به هم زدن آرنج‌ها را به جای دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن انجام دهید.
- ◀ از طریق خرید یا استفاده از وسایل حمل‌ونقل در ساعات خلوت، قرارگیری در مکان‌های شلوغ را کاهش دهید.
- ◀ از آشنایان بیمار خود بخواهید تا زمانی که علائم بیماری آن‌ها از بین نرفته است در خانه بمانند.
- ◀ در صورت بیمار شدن، در خانه بمانید تا علائم بیماری از بین برود. با متخصصین مراقبت‌های بهداشتی خود یا سازمان سلامت عمومی محلی تماس بگیرید و علائم خود را به آن‌ها بگویید. آن‌ها به شما توصیه می‌کنند چه اقدامی انجام دهید.

### آگاه بمانید

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ویروس کرونا:

**1-833-784-4397**

[canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus) | [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)