

COVID-19 — SOYEZ PRÊT

Le système de santé du Canada est prêt à intervenir pour les cas qui se présentent au Canada, mais il est important que les personnes et les collectivités soient prêtes en cas de maladie répandue au pays.

Planifiez à l'avance

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous ferez si vous ou un membre de votre famille tombez malade et avez besoin de soin. Pensez à :

- ▶ La nourriture et les articles ménagers dont vous aurez besoin pour vous et votre famille
- ▶ Les médicaments nécessaires, y compris le renouvellement des ordonnances en avance

Discutez de votre plan avec votre famille, vos amis et voisins, et mettez en place un système afin de prendre des nouvelles les uns des autres par téléphone, courriel ou texto en cas de nécessité.

Préparez-vous

Ayez des provisions à portée de main afin de ne pas avoir à quitter votre domicile si vous tombez malade. Ajoutez quelques articles supplémentaires à votre panier d'épicerie chaque fois que vous faites vos courses. Cela allège la charge des fournisseurs et peut également contribuer à alléger votre charge financière.

Faites des provisions de :

- ▶ Pâtes alimentaires sèches et riz
- ▶ Sauces pour pâtes
- ▶ Soupes, légumes et légumineuses en conserve
- ▶ Nourritures et produits pour animaux
- ▶ Produits d'hygiène féminine
- ▶ Thermomètre
- ▶ Couches
- ▶ Savon
- ▶ Désinfectant à main à base d'alcool
- ▶ Médicaments contre la fièvre (acétaminophène ou ibuprofène pour adultes et enfants)
- ▶ Mouchoirs
- ▶ Papier de toilette
- ▶ Essuie-tout
- ▶ Sacs à poubelle en plastique
- ▶ Savon à vaisselle
- ▶ Détergent à lessive
- ▶ Eau de Javel
- ▶ Produits de nettoyage domestiques

Restez en santé et limitez la propagation

- ▶ Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes.
- ▶ Éternuez ou tousez dans votre bras ou manche.
- ▶ Faites un signe de la main ou donnez un petit coup du coude au lieu de la poignée de main, d'une étreinte ou d'un baiser.
- ▶ Réduisez votre exposition dans les endroits bondés en faisant des achats ou en utilisant les transports en commun en dehors des heures de pointe.
- ▶ Encouragez les gens que vous savez malades de rester à la maison jusqu'à ce qu'ils n'aient plus de symptômes.
- ▶ Si vous devenez malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes. Communiquez avec un professionnel de la santé ou l'autorité locale de santé publique et énumérez vos symptômes. Ils vous donneront des conseils sur ce que vous devez faire ensuite.

Restez informé

Pour en savoir plus au sujet du coronavirus :

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus | phac.info.aspc@canada.ca

