



مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): صحيفة وقائع

إن نظام الصحة الكندي جاهز للاستجابة للحالات التي تظهر في كندا، ولكن من المهم أن يكون الأفراد والمجتمع على استعداد أيضاً في حالة انتشار مرض في البلاد.

أهمية التخطيط المسبق

خذ وقتاً كافياً للتفكير فيما ستفعله إذا أصبحت أنت أو أحد أفراد عائلتك مريضاً وكنتم بحاجة إلى عناية. فكر في الأمور التالية:

- ما هي الأطعمة والمواد الغذائية والمستلزمات المنزلية التي ستحتاج إليها أنت وعائلتك.
- ما هي الأدوية التي تحتاج إليها، بما في ذلك تجديد وإعادة ملء أدوية الوصفة الطبية مسبقاً.
- ناقش خطتك مع عائلتك وأصدقائك وجيرانك، واحرص على أن تكون لديك شبكة من الأصدقاء تتفقدون أحوال بعضهم البعض بالهاتف أو البريد الإلكتروني أو النص في أوقات الحاجة.

كن مستعداً

يجب أن تخزن في بيتك ما يكفي من المستلزمات لكي لا تضطر إلى الخروج من بيتك إذا أصبحت مريضاً. أضف عدداً إضافياً من المستلزمات كلما ذهبت للتسوق، لأن ذلك سيُخفف الضغط على الموردين وسيساعدك أيضاً على التخفيف من عبئك المالي.

المؤن والمستلزمات:

- المعكرونة المجففة والأرز
- صلصات الباستا
- الشوربات والخضروات والفاصوليا المعلبة
- أغذية الحيوانات الأليفة
- منتجات النظافة الشخصية للنساء
- ميزان الحرارة
- الحفاضات
- الصابون
- معقم أو مطهر اليدين المصنوع أساساً من الكحول، يحتوي على الأقل على نسبة 60 في المائة من الكحول
- أدوية التخفيف من الحمى (مثل acetaminophen أو ibuprofen للكبار والأطفال)





- مناديل ورقية للوجه
- ورق المراحيض
- المناديل الورقية
- أكياس القمامة البلاستيكية
- صابون غسيل الصحون
- صابون غسيل الملابس
- منتجات النظافة المنزلية العادية
- مطهر الأسطح الصلبة، وإن لم يكن متوفراً، كلور التبييض السائل المركز (5%) ووعاء منفصل لغرض تخفيف

كلور التبييض

حافظ على صحتك وساعد على الحد من انتشار المرض

- مارس التباعد الجسدي في جميع الأوقات
- يجب عليك الإكثار من غسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.
- احرص على أن تعطس أو تسعل في ذراعك أو كم ملابسك.
- لتوجيه التحية، فكر في التلويح بيدك بدل المصافحة باليد أو العناق أو التقبيل.
- تجنب ما أمكن الأماكن المزدحمة وذلك بالتسوق أو استعمال وسائل النقل والمواصلات في الأوقات الخارجة عن أوقات الذروة.
- شجع الأشخاص الذين تعرف أنهم مرضى على البقاء في بيوتهم حتى تزول الأعراض.
- إذا أصبحت مريضاً، فعليك البقاء في بيتك حتى تزول الأعراض. اتصل بمقدم الرعاية الطبية أو سلطة الصحة العامة المحلية وأخبرهم عن أعراضك. فسيخبرونك بالخطوات التي ينبغي اتخاذها.
- قد ينقل بعض الأفراد مرض كوفيد-19 إلى الآخرين حتى وإن لم تظهر عليهم أية أعراض المرض. إن ارتداء كامامة، بما في ذلك كامامة غير طبية أو غطاء الوجه (مثلاً مصنوع على الأقل من طبقتين من قماش منسوج بإحكام ومصمم بغرض تغطية الأنف والفم بشكل كامل دون ترك أي فجوة، وتثبيته على الرأس بربطات أو بحلقتين حول الأذن) قد يحمي الأشخاص الموجودين حولك.

اطلع على المعلومات

للمزيد من المعلومات عن فيروس كورونا:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01