

SOYEZ PRÊT (COVID-19)

PLANIFIEZ



Vous pouvez prendre des mesures simples pour vous préparer si un membre de votre ménage ou vous-même tombez malade ou si le nouveau coronavirus devient courant au sein de votre collectivité.

Établissez un plan :

- ▶ Procurez-vous des **articles essentiels** (en quantité suffisante pour quelques semaines) afin de ne pas avoir à quitter votre domicile si vous tombez malade.
 - Évitez de faire des achats sous l'effet de la panique. Ajoutez quelques articles supplémentaires à votre panier chaque fois que vous faites des courses. Ainsi, vous allégerez la charge des fournisseurs et possiblement votre propre charge financière.
 - Renouvelez vos médicaments sur ordonnance.
- ▶ Prenez **d'autres arrangements** au cas où vous tomberiez malade ou si vous deviez prendre soin d'une personne malade. Par exemple :
 - Demandez à quelqu'un d'autre de prendre soin des enfants si vous ou votre gardien habituel tombez malade.
 - Si vous prenez soin de personnes à charge, demandez à une autre personne de prendre la relève.
 - Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler de la maison.
- ▶ **Diminuez votre risque d'exposition** en évitant les lieux bondés si le nouveau coronavirus devient courant dans votre collectivité. Par exemple :
 - Faites vos emplettes et prenez le transport en commun en dehors des heures de pointe.
 - Faites de l'exercice en plein air plutôt que dans un centre de conditionnement physique.

COMMUNIQUEZ



- ▶ Faites part de votre plan à votre famille, à vos amis et à vos voisins.
- ▶ Mettez en place un système de compagnon pour vérifier comment vont les autres par téléphone, courriel ou message texte.

RESTEZ INFORMÉ



- ▶ Apprenez-en davantage sur les symptômes du coronavirus, la façon dont il se propage et les mesures à prendre pour prévenir la maladie.
- ▶ Obtenez vos renseignements auprès de sources fiables, comme l'Agence de la santé publique du Canada et les autorités de santé publique provinciales, territoriales et municipales.
- ▶ Si les nouvelles dans les médias vous rendent anxieux, prenez une pause.



LISTE D'ACHATS

ALIMENTATION

- pâtes alimentaires sèches et riz
- sauces pour pâtes
- soupes, légumes et légumineuses en conserve
- nourriture pour animaux

HYGIÈNE

- papier de toilette
- produits d'hygiène féminine
- couches
- mouchoirs
- savon
- désinfectant pour les mains à base d'alcool

SOINS DE SANTÉ

- thermomètre
- médicaments contre la fièvre (acétaminophène ou ibuprofène pour adultes et enfants)

NETTOYAGE

- essuie-tout
- sacs à poubelle en plastique
- savon à vaisselle
- détergent à lessive
- eau de Javel
- produits de nettoyage domestiques



POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DU CORONAVIRUS :

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca



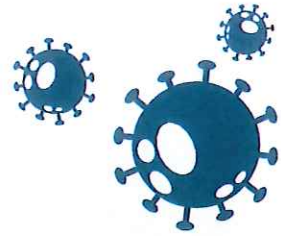
Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Coronavirus (COVID-19)

CONSEILS DE SANTÉ PUBLIQUE



MESURES À PRENDRE POUR ÉVITER D'ÊTRE MALADE ET QUE D'AUTRES PERSONNES SOIENT MALADES



Se laver souvent
les mains



Tousser et éternuer
dans le coude



Éviter de toucher ses
yeux, son nez et sa
bouche avec les mains



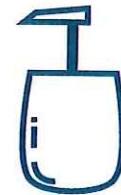
Tousser dans un
mouchoir et le jeter



Rester à la maison
si on est malade



Éviter tout contact avec
une personne malade



Utiliser un désinfectant pour
les mains à base d'alcool s'il
n'y a pas d'eau et de savon

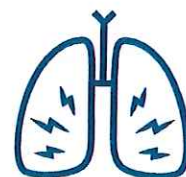
LES SYMPTÔMES COMPRENNENT :



Fièvre



Toux



Difficulté à respirer

VOUS VOUS SENTEZ MALADE OU VOUS AVEZ DES PRÉOCCUPATIONS?

**TÉLÉPHONEZ À TÉLÉ-SOINS 811 AVANT DE VOUS
RENDRE CHEZ VOTRE MÉDECIN OU À L'URGENCE.**

Pour obtenir des renseignements à jour :

www.gnb.ca/coronavirus