

Быть готовым к COVID-19

Чтобы смягчить последствия COVID-19, каждый должен сыграть свою роль. Для защиты здоровья и безопасности требуется нечто большее, чем просто действия правительства и сектора здравоохранения. Каждый из нас может помочь нашей стране подготовиться в случае чрезвычайной ситуации, понимая, как распространяется коронавирус и как предотвратить болезнь.

Сейчас и всегда в сезон простуд и гриппа оставайтесь дома, если вы больны. Сподвигайте тех, кто, как вы знаете, болен, оставаться дома до тех пор, пока у них не исчезнут симптомы заболевания.

Поскольку респираторные вирусы, такие как тот, который вызывает COVID-19, распространяются при контакте, измените способ приветствия друг друга. Вместо рукопожатия, поцелуя или объятия, дружеская волна или удар локтем с меньшей вероятностью подвергнут вас воздействию респираторных вирусов.

Практикуйте частые гигиенические мероприятия, которые включают в себя правильное мытье рук и этикет кашля и чихания. Очистите и продезинфицируйте часто касавшиеся предметы и поверхности, такие как игрушки и дверные ручки.

Это наиболее важные способы, которыми вы можете защитить себя и свою семью от респираторных заболеваний, включая COVID-19.

Составить план

Если COVID-19 станет обычным явлением в вашем сообществе, вы захотите подумать о том, как изменить свое поведение и распорядок дня, чтобы снизить риск заражения.

Ваш план должен включать в себя то, как вы можете изменить свои обычные привычки, чтобы уменьшить свое воздействие на людные места. Например, вы можете:

- делайте покупки в продуктовых магазинах во время низкой загруженности
- используйте общественный транспорт вне оживленного часа пик
- отдавайте предпочтение занятиям спортом на открытом воздухе вместо занятий фитнесом в помещении

Ваш план должен также включать в себя то, что вы будете делать, если заболите. Если вы занимаетесь уходом за детьми или другими иждивенцами, вам следует заранее подумать о привлечении резервных опекунов.

Вам также следует подумать о том, что вы будете делать, если кто-то из членов вашей семьи заболеет и будет нуждаться в уходе. Поговорите с вашим работодателем о работе на дому, если вам необходимо заботиться о члене семьи дома.

Если вы сами заболите, оставайтесь дома до тех пор, пока у вас не исчезнут симптомы заболевания.

Ваш план должен включать в себя покупку товаров, которые вы должны иметь под рукой в любое время. Это позволит вам не покидать свой дом, пока вы больны или заняты уходом за больным членом семьи.

Пополните запасы ваших лекарств

Пополните запасы лекарств сейчас, чтобы вам не пришлось идти в оживленную аптеку, если вы действительно заболите. Подумайте о том, чтобы обратиться к своему лечащему врачу, чтобы он заранее продлил ваши рецепты.

Запаситесь на предметы первой необходимости, но избегать ажиотажных покупок

В это время имеет смысл наполнить свои шкафы непортящимися продуктами питания, чтобы вам не нужно было ходить по магазинам, если вы заболите.

Поставщикам будет легче, если люди постепенно будут наращивать свои домашние запасы, а не делать сразу крупные покупки. Для этого вы можете добавлять несколько дополнительных товаров в свою продуктовую корзину каждый раз, когда совершаете покупки. Хороший вариант - это простые в приготовлении продукты, такие как:

- макароны и соус
- готовые консервированные супы
- консервированные овощи и фасоль

Также хорошая идея – иметь дополнительный запас:

- корма для домашних животных
- туалетная бумага
- салфетки для лица
- женские гигиенические средства
- подгузники для детей

Причина для запасания этих предметов не обязательно заключается в том, что вам нужно будет самоизолироваться. Наличие этих запасов под рукой гарантирует, что вам не придется покидать свой дом на пике эпидемии или если вы заболите.

Как ухаживать за теми, кто болен

Если вы или кто-то из членов вашей семьи заболит COVID-19, необходимо принять меры предосторожности в домашних условиях. Ваш лечащий врач посоветует вам, если больничный уход является более подходящим.

Чтобы подготовиться к этой потенциальной ситуации, вы должны иметь под рукой:

- мыло
- салфетки для лица
- туалетная бумага
- дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе
- бытовая химия
- обычные моющие средства для мытья посуды и стирки белья
- жаропонижающие препараты, такие как ацетаминофен или ибупрофен

- продукты для детей, если вы являетесь родителем или опекуном
- пластиковые мусорные мешки для хранения загрязненных тканей и других отходов
- бытовой отбеливатель для создания раствора из 1 части отбеливателя на 9 частей воды для дезинфекции поверхностей

Получить достоверную информацию

Убедитесь, что вы получаете качественную информацию о COVID-19 из надежных источников. Если вы чувствуете, что средства массовой информации заставляют вас испытывать беспокойство, прервите просмотр.

Общайтесь с семьей, друзьями и соседями

Пусть ваша семья, друзья и соседи знают, что вы строите планы по подготовке к COVID-19. Поделитесь с ними своим планом, так как это может побудить их сделать свой собственный.

Поговорите с ними о системе приятелей, в которой вы соглашаетесь проверять друг друга и выполнять важные поручения, если вы заболите.

Источник: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/being-prepared.html#a2>