



# Rester en santé : Être prêt

Il n'existe pas de vaccin à l'heure actuelle pour vous protéger contre la COVID-19. Toutefois, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire votre risque de tomber malade ou pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Pour arrêter la propagation de la COVID-19, vous devez suivre toutes les ordonnances en matière de santé publique, y compris celle de l'éloignement social.

## Être prêt à réagir en cas d'urgence

- Tous les gens de la Nouvelle-Écosse devraient avoir une trousse d'urgence contenant les éléments essentiels pour pouvoir survivre pendant au moins 72 heures. Ne faites pas des achats sur le coup de la panique ou n'accumulez pas trop de marchandises.
- Faites remplir vos ordonnances.
- Pensez à ce que vous ferez si vous devenez malade et avez besoin de soins, ou si un membre de votre famille devient malade.
- Parlez à votre employeur au sujet de la possibilité de travailler à partir de la maison au cas où vous devriez vous isoler ou prendre soin d'un membre de votre famille.
- Communiquez avec votre famille et vos amis. Établissez un plan d'urgence avec eux. Veillez les uns sur les autres, et faites des courses essentielles pour une personne qui est malade.
- Si vous êtes malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes.

## Faire ses achats de manière sûre

- Si possible, désignez une personne de votre ménage qui s'occupera de faire tous les achats.
- Essayez de limiter le temps que vous passez dans un magasin. Si possible, faites votre commande d'épicerie et achetez d'autres fournitures par téléphone ou en ligne et utilisez le service au volant.
- Si vous devez entrer dans un magasin pour faire vos courses, pratiquez toujours l'éloignement social.
- Dressez une liste à l'avance.
- Essayez d'aller au magasin dans les périodes moins achalandées. Certains magasins réservent des heures spéciales pour les aînés et les personnes qui pourraient être immunodéficientes.
- Nettoyez-vous les mains à l'aide de désinfectant après avoir fait les courses. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon dès que vous rentrez chez vous.