

د ضروري سوداگانو د اخیستلو پر مهال د کووید-19 لارښوونه

کووید-19 یوه تنفسي مریضي ده چې سبب یې کورونا ویروس دی. دا ویروس د کووید-19 لرونکي یو تن د کوچنیو تنفسي څاڅکو سره د نږدې تماس څخه خپرېږي. ځینې خلک کولی شي چې د [علامو](#) رابنکاره کېدو نه مخکې په خبرې سره دا عفونت خور کړي. ځینې نور کسان ښايي علامي ونلري ولي بیا هم مرض انتقالوي.

د کووید-19 په اړه نورو معلوماتو لپاره دا ویبپاڼه وگورئ www.toronto.ca/COVID19.

لاندي سپارښتنې درسره کومک کولی شي چې د خپل ځان حفاظت وکړئ، او د سودا اخیستلو پر مهال د کووید-19 د خورولو مخنیوی وکړئ. همداراز د [کووید خبرتیا ایلیکیشن](#) داوڼلوډ کول په پام کې ونیسئ تر څو تاسو ته مستقیم خبر درکړل شي که چیرې تاسو د کوم چا سره نږدې اړیکه ولرئ چې په کووید-19 اخته وي.

که مریض یاست نو کور کې پاتې شئ

- که مریض یاست یا مو ځان منزوي کړی وي نو بیرون مه ځئ.
- د کورنۍ د غړو سره تماس محدود کړئ.
- په دې اړه زیاتو معلوماتو لپاره چې د کووید-19 د علامو په صورت کې او یا که ورسره مخامخ شوي یاست نو څه باید وکړئ زموږ [ویبسایټ](#) وگورئ.

سودا اخیستلو لپاره بازار ته تگ محدود کړئ

- که امکان لري نو سودا آنلاین واخلئ.
- د کور د سودا، دوا او نورو ضروري شیانو د اخیستلو لپاره بازار او دوکان ته تگ په هفته کې یو ځل ته کم کړئ.
- د مخکې نه چې کور کې کوم ضروري شیان لرئ هغو نه ځان خبر وساتئ. کوښښ وکړئ چې تخلیقي یاست او بیرون ته د تللو د پرېکړې نه مخکې هغه څه نه چې کور کې درسره وي استفاده وکړئ (لکه د نوو خوارکونو پخولو کوښښ وکړئ).
- د گاونډیانو، په ځانگړې توگه د ټولني د ضعیفو غړو لپاره د هغوی د سودا راوړلو وړاندیز وکړئ.
- د بیرون تللو نه مخکې پلان جوړ کړئ:
 - د هغو شیانو چې تاسو ورته اړتیا لرئ یو لیست جوړ کړئ تر څو دوکان او بازار کې د وخت د تېرولو مقدار محدود کړئ.
 - یو ځل کې د یوې نه تر دوه هفتو لپاره کافي سودا واخلئ، ددې نه زیات اخیستل د اکمالاتو په سلسلو بار اچولی شي او د مؤقت کمبود سبب کېدلی شي.
 - کوښښ وکړئ چې خپله ټوله سودا په یو ځای کې وکړئ.
 - مخکې نه د دوکانونو ویبسایټ وگورئ یا ورته زنگ ووهئ تر څو درته معلومه شي چې د ورتللو بهترین وخت کوم یو دی (یعنې هغه ساعتونه چې بیروبار نه وي) او تر څو درته معلومه شي چې د زیات عمر او ضعیفو افرادو لپاره ځانگړي ساعتونه کوم دي.
 - ښه ده چې اضافي وخت ولرئ. دوکانونه ښايي په یو ځل د دننه ورتلونکو کسانو شمېر محدود کړي، او ښايي چې د مرکزي دروازي نه بهر یې قطار لگېدلی وي.
 - د صبر نه کار واخلئ او د دوکان د کارکونکو او نورو مشتریانو سره د مهربانۍ او احترام چلند وکړئ.

د سودا اخیستلو خوندي طریقي

- فزیکي واټن وساتئ:
 - کله چې سودا اخیستلو لپاره ځئ نو اضافي کسان ځان سره مه وړئ تر څو گڼه گڼه کمه شي.
 - که امکان لري نو د کورنۍ کسان سودا اخیستلو لپاره باید یو تن وټاکي.
 - د نورو نه دوه میټره (شپږ فټه) فاصله وساتئ:
 - چیرته چې د فزیکي فاصلې ښې او بصري کومکونه لگېدلي وي (لکه لوحې، په ځمکه ښې ښانې) نو هغه تعقیب کړئ.

بیا کتل شوی په اگست 26، 2020

- هغو غاړو نه ځان وساتئ چې گڼه گڼه وي پکې.
- کوم نور کسان چې تاسو نه مخکې وي هغوی سره باادب و اوسئ او وخت ورکړئ چې مخته تللو نه وړاندې خپل انتخاب بشپړ کړي.
- که تاسو لپاره اړینه وي چې د عملي د یو غړي نه څه پوښتنه وکړئ نو فاصله ساتل ترې مه هېروئ.
- د پیسو ورکولو ځای کې گڼه گڼه مه جوړوئ او تاسو نه مخکې نفر څخه خپله فاصله وساتئ.
- د پیسو ورکولو په ځای کې د خپل سامان په پټه ایښودلو نه مخکې انتظار وکړئ چې تاسو نه مخکې تن د خپل سامان د اوچتولو کار پوره کړي.
- نورو ته د فاصلې نه په سر خوځولو یا اشاره کولو سلام وکړئ.
- د لاس د نظافت او تنفسي اخلاقو باندې عمل وکړئ:
 - لږ تر لږه 15 ثانیو لپاره په صابون او اوبو سره خپل لاسونه ومینځئ.
 - که صابون او اوبه موجود نه وي، نو که ستاسو لاسونه ښکاره څیرن نه وي د الکولو پر اساس ضد عفوني موادو نه کار واخلئ.
 - که امکان لري نو ځان سره د ضد عفوني کولو موادو وړئ او دوکان ته د ننوتلو نه سمدستي مخکې او وروسته پرې لاسونه پاکوئ.
 - خپل توخی بیت کړئ یا مو پرنجی په لاسي دسمال کې وکړئ. کاغذي دسمال سمدستي د کثافاتو سطل کې وغورځوئ او لاسونه مو ومینځئ. که کاغذي دسمال درسره نه وي نو پرنجی یا توخی خپل لستوني کې وکړئ.
 - خپل مخ ته د لاس ورورولو نه ځان وساتئ.
 - ضد عفوني کوونکي پاکوونکي وکاروئ:
 - که چیرته دوکان کې موجود وي نو د سودا اخیستلو د گادۍ یا توکری لاسي پاک کړئ او پاکوونکي سمدستي د کثافاتو سطل کې گوزار کړئ.
 - که امکان لري نو ځان سره خپل ضد عفوني کوونکي پاکوونکي راوړئ.
 - د سودا اخیستلو پر مهال د خوراک په عام خونديتوب عمل وکړئ:
 - کوم شیان چې اخیستل نه غواړئ نو لاس مه وروړئ.
 - د شنو مېوو، سبزیجاتو او نورو شیانو د انتخاب نه مخکې یې په کتلو سره معاینه کړئ تر څو یقیني شي چې تازه دي.
 - د قوطني خوراک باید چیت، زنگ وهلی او پرسېدلی نه وي.
 - پاکتونه باید روغ جوړ وي او چیرته پکې باید سوری نه وي شوی او پاکت یې شلېدلی نه وي.
 - د ډېري خوراک د هغو شیانو د اخیستلو څخه ځان وساتئ کوم چې مخکې نه پاکت کې نه وي بند کړی شوي (لکه خواره شیان، وچه مېوه).
 - چیرته چې امکان لري پیسې په بې تماسه طریقه ورکړئ.
 - خوراكي مواد هیڅکله په گرم موټر کې مه پرېږدئ ځکه چې تودوخه د باکټریا په رشد کې کومک کوي.
 - که د خلطو د بیا کارولو اجازه وي نو خپله سودا خلطه کې واچوئ تر څو د نورو کسانو لخوا یې لمسېدل لږ تر لږه کړی شي.
 - که د لاسونو مینځلو/ضد عفوني کولو نه مخکې مو خپل گادې کې سطحې (لکه د موټر سټیرنگ، د دروازي لاسي، د راډیو بټي) لمس کړي نو هغه پاکي او ضد عفوني کړئ.

دستکشې

- دستکشې د لاسونو د مناسب نظافت متبادل ندي او د سودا اخیستلو پر مهال یې سپارښتنه نه کېږي.
- که تاسو د دستکشو اغوستل غوره کړئ نو مهمه ده چې کله څیرني شي او یا د دوکان نه ووځئ نو بدلې/لیرې یې کړئ.
- کله چې مو دستکشې اغوستلې وي نو مخ ته د لاس ورورولو نه ځان وساتئ.
- دستکشې د ایستلو نه وروسته سمدستي د کثافاتو لوبني کې واچوئ.
- د دستکشو له لیرې کولو سمدستي وروسته خپله لاسونه ومینځئ او/یا ضد عفوني کړئ.

مخ ماسکونه او پوښونه

- د تورنټو ښار د نوي قانوني **مقررې** له مخې په تاسو لازمي ده چې کله د عامه ځايونو په داخل کې بياست نو بايد يو ماسک يا مخ پوښ واغونډئ. په دې کې ځينې استثنائات شته، چې په هغوی کې د دوه کالو نه ټيټ عمر والا ماشومان او د داسې مريضې والا خلک شامل دي چې ماسک اغوستل ورته مشکل وي. د **ماسکونو په صحيح طريقه کارولو او غورځولو** باندې ځان پوه کړئ.

ستاسو د سوداگانو اړينودل

- کور ته د ستنېدو، د سوداگانو، خلطو، د خوراکي پاکټونو/قوټيو د تحويل او خوراکي موادو د اړينودلو نه سمدستي وروسته لاسونه په صابون او اوبو سره ومنيځئ.
- تازه شني مېوي او سبزيانې د يخو روانو اوبو لاندې ومنيځئ.
- هغه خوراکي مواد چې خرابېري زر په يخچال يا کنګلوونکي کې کېږدئ.
- د سودا د پاکټ نه ويستلو نه وروسته سطحې پاکې او ضد عفوني کړئ (لکه د پخلنځي تخته).
- د سودا اخیستلو لپاره د بيا استعمال وړ خطي د هر ځل استعمال نه مخکې پاکې کړئ او ومنيځئ.

د خوراک د تحويل د خدمتونو څخه استفاده

- خواره بايد د لږ تر لږه تماس سره يا بې له تماس تحويل او تر لاسه کړی شي.
- کله چې تاسو د تلفون لارې يا آنلاين د خوړو امر ورکوئ نو پيسې يې مخکې نه په کريدټ کارډ سره ورکړئ.
- تحويل بايد بې له تماسه وي:
 - تاسو چې د کومو شيانو امر ورکړی وي هغه بايد ستاسو مرکزي دروازي يا کوم ټاکلي ځای کې تحويل درکړی شي.
 - کله چې تحويل تر لاسه کوئ نو دوه ميټره (شپږ فټه) فاصله وساتئ.
 - د خوړو د تحويل تر لاسه کولو پر مهال لاندې لاندې چارې وگورئ:
 - خواره بايد څومره زر چې امکان لري تاسو ته درورسول شي تر څو دا خبره يقيني شي چې په مناسبه تودوخه کې يې تر لاسه کړئ: "تاود خواره" بايد تاوده وي او "ساره خواره" بايد ساړه وي.
 - د خوړو پاکټ بايد روغ جوړ او بند شوی وي تر څو خواره ترې ونه ووځي او د انتقال پر مهال خواره په حفاظت کې وي.
 - د خوړو په پاکټ بايد لپيل لگېدلی وي.
 - د تازه والي نښې يې وگورئ (لکه چې خراب شوي يا قالب شوي نه وي).
 - که شک مو پرې لرلو نه وي غورځوئ او د کوم دوکان نه چې مو خواره اخیستې وي تماس ورسره ونيسئ.
 - کله چې مو غوښتلي تحويلي شيان تر لاسه کړل نو خواره په يو قاب کې واچوئ او پاکټونه يې سمدستي وغورځوئ.
 - د خوړو د خلطو/پاکټونو څخه راويستلو نه وروسته او خوړلو نه مخکې مو لاسونه په صابون او اوبو سره ومنيځئ.

کور کې د خوړو د خونديتوب عام عملونه

- د متقاطع خرابوالي مخنيوی وکړئ:
 - شني مېوي، سبزيانې او د خوړلو لپاره تيار خواره د خامو غوښتونو جلا وساتئ.
 - د خوراک د سمبالولو يا چمتولو کولو نه وروسته او مخکې مو لاسونه ومنيځئ.
- د سوځېدلي خوراک د مريضې نه ځان ساتلو لپاره خواره په صحيح طريقه پاخه/بيا گرم کړئ.
- ددې خبرې د معلومولو لپاره چې خواره په مناسبه داخلي تودوخه کې پاخه کړی شوي دي د امتحان د ترموميټر څخه استفاده وکړئ.
 - د غوا غوښې، چرګ غوښې او خوگ د غوښې په سپارښتنه شوي داخلي تودوخه کې پخول او بېرته گرمول بايد هغه وپروس مړ کړي کوم چې کوويډ-19 رامینځته کوي.

بیا کتل شوی په اگست 26، 2020

- کور کې د خوندي خوراک په اړه نورې پوهې لپاره زموږ [ویبسایت](#) وگورئ.

خوراک ته لاسرسی

- هغه د زیات عمر والا او ضعیف هستوګن چې خپل ځان یې منزوي کړی وي، ځان مریض احساسوي یا د خوراک په ترلاسه کولو کې کومک ته اړتیا لري، [کومک لپاره 211](#) ته زنگ وټلی شي.
- خوراک ته د لاسرسي د ستراتیژیو او تحویلي خدمتونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره زموږ [ویبسایت](#) وگورئ.

نور معلومات

زموږ ویبسایت toronto.ca/COVID19 ته مراجعه وکړئ یا د نورو معلوماتو لپاره موږ ته په 416-338-7600 زنگ ووهئ.

حوالی

د مریضی کنترول لپاره د برېټش کولمبیا مرکز (2020) د خوراک حفاظت اخیستل شوی له

<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

د کالیفورنیا د سودا اخیستونکو اتحادیه (2020). هغه څه چې صارفین یې کولی شي اخیستل شوی له

<https://www.cagrocers.com/covid-19/>

د کاناډا د خوراک د معاینې اژانس (CFIA) (2020). کورونا ویروس (کوویډ-19): د خوراک د حفاظت او د حیواناتو د روغتیا په اړه صارفینو لپاره معلومات اخیستل شوی له

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

د خوراک او داروګانو اداره (2020). د خوراک حفاظت او د کورونو ویروس ناروغي 2019 (کوویډ-19) اخیستل شوی له

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

د ملګرو ملتونو د خوراک او زراعت سازمان - د روغتیا نړیوال سازمان (2020). کوویډ-19 او د خوراک حفاظت؛ کاروبارونو لپاره لارښوونه اخیستل شوی له

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf

هارورډ ټي ایچ د عامه روغتیا چان ښوونځی (2020). د کوویډ-19 پر مهال د خوراک حفاظت، غذا او سلامتی اخیستل شوی له

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

د کاناډا روغتیا اداره (2020). د کورونو ویروس ناروغي (کوویډ-19) او د خوراک حفاظت اخیستل شوی له

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

د اونټاریو د روغتیا وزارت (2020). د کوویډ-19 لارښوونه د خوراک د احاطو د بهترینو عملونو د لنډیز د پانې لپاره اخیستل شوی له

http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf