

ஆகஸ்ட் 26, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

அத்தியாவசியப் பொருட்களை ஷாப்பிங் செய்யும்போது உள்ள கோவிட் -19 வழிகாட்டுதல்கள்

கோவிட்-19 என்பது புதிய கொரோனாவைரசால் உருவாகும் ஓர் சுவாச நோயாகும். கோவிட்-19 உள்ள நபரின் சுவாச துளிகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படும்போது வைரஸ் பரவும். சிலர் அவர்களின் [அறிகுறிகள்](#) தோன்றுவதற்கு முன்னதாகவே அவர்களுக்கு தெரியாமலே தொற்றை பரப்பிவிடுவார்கள். மற்றவர்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம், இருப்பினும் அவர்கள் தொற்றை பரப்பக்கூடும். கோவிட்-19 குறித்து மேலும் தகவலை தெரிந்துகொள்ள, www.toronto.ca/COVID19 ஐப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் ஷாப்பிங் செய்யும்போது பின்வரும் பரிந்துரைகள் உங்களைப் பாதுகாத்து, கோவிட்-19 பரவலையும் தடுக்க உதவும். [COVID Alert app](#) ஐ பதிவிறக்கம் செய்து, கோவிட்-19 தொற்று உள்ளவர்களுடன் நெருக்கமாக நீங்கள் இருக்கும்போது நேரடியாக ஓர் அறிவிப்பை பெறமுடியும்.

உங்களுக்கு உடல்நலம் சரியில்லையென்றால் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவும்

- உங்களுக்கு உடல்நலம் சரியில்லையென்றாலோ அல்லது நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தாலோ வெளியில் செல்லாதீர்கள்.
- வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் நெருக்கமாக இருப்பதை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தாலோ அல்லது வெளிப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலோ என்ன செய்வது என்பதை தெரிந்துகொள்ள எங்கள் [இணையபக்கத்தைப்](#) பார்க்கவும்.

அடிக்கடி ஷாப்பிங் செல்வதைக் குறைக்கவும்

- முடிந்தால், ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யவும்.
- மளிகை சாமான்கள், மருந்துகள் மற்றும் இதர அத்தியாவசியப் பொருட்கள் வாங்குவதற்காக வெளியில் செல்வதை வாரம் ஒருமுறையாக குறைத்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் வீட்டில் ஏற்கனவே இருக்கும் பொருட்களின் இருப்பை பரிசோதியுங்கள். நீங்கள் வெளியில் செல்வதற்கு முன் இருப்பதை வைத்து என்ன செய்ய முடியும் என்று முயற்சியுங்கள் (எ.கா புதிய உணவுகளை முயற்சித்திடுங்கள்).
- அண்டை வீட்டினர்களுக்கு குறிப்பாக, திகமாக நோய்தொற்று ஏற்படும் சமூக உறுப்பினர்களுக்கு அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்கி கொடுக்கவும்.
- வெளியில் செல்வதற்கு முன் இவற்றைத் திட்டமிடவும்:
 - நீங்கள் வெளியில் செல்லும்போது, நீங்கள் குறைந்த நேரத்தை செலவிட விரும்பும் பொருட்களை பட்டியலிடவும்.
 - ஒரு நேரத்தில் ஒன்றோ அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை வாங்கிக்கொள்ளுங்கள், அதிகமாக வாங்குவது வழங்கல் சுழற்சியில் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தி, தற்காலிக பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ஆகஸ்ட் 26, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

- உங்கள் ஷாப்பிங் முழுவதையும் ஒரே இடத்தில் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.
- கடைகளுக்கு செல்வதற்கு முன், வருகைக்கான சரியான நேரம் எது (அதாவது கூட்டம் இல்லாத நேரம்) மற்றும் வயதானவர்கள் மற்றும் எளிதாக நோய்தொற்று ஏற்படும் நபர்களுக்கான சிறப்பு நேரங்களைக் கண்டறிய அவர்கள் இணையப்பக்கத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது தொலைபேசியில் அழைத்து தெரிந்துகொள்ளவும்.
- கூடுதல் நேரத்தை அளிக்கவும். கடைகளில் ஒரே நேரத்தில் பலர் நுழைவதற்கான வரம்பு இருக்கும், அதனால் நீங்கள் நுழைவாயிலில் வரிசையில் நிற்க வேண்டிவரும்.
- அமைதியாக இருந்து, கடை ஊழியர்களையும் மற்ற வாடிக்கையாளர்களையும் கனிவுடனும் மரியாதையுடனும் நடத்தவேண்டும்.

பாதுகாப்பான ஷாப்பிங் செயல்முறைகள்

- சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கவும்:
 - நீங்கள் ஷாப்பிங் செல்லும்போது உடன் யாரையும் அழைத்து செல்லாமல் கூட்டம் சேர்ப்பதை குறைக்கவும்.
 - வீட்டில் உள்ள ஒருவர் மட்டுமே ஷாப்பிங் செய்யவேண்டும் என்று தீர்மானியுங்கள்.
 - மற்றவர்களிடம் இருந்து இரண்டு மீட்டர் (ஆறு அடி) தூரத்தில் இருக்கவும்:
 - கொடுக்கப்பட்டுள்ள சமூக இடைவெளி குறிகள் மற்றும் பலகைகள் (எ.கா குறிப்பலகைகள், தரை குறிகள்) போன்றவற்றை பின்பற்றவும்
 - கூட்டமாக இருக்கும் இடங்களைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
 - முன்னே செல்வதற்கு முன் உங்கள் முன் இருப்பவர் தனது பொருட்களை தேர்வு செய்வதற்கு நேரம் அளித்து கண்ணியத்துடன் இருக்கவும்.
 - நீங்கள் கடை ஊழியரிடம் ஏதேனும் கேட்க விரும்பினால், சமூக இடைவெளி கடைபிடிப்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.
 - கேஷியர் இடத்தில் கூட்டம் கூடக்கூடாது, உங்கள் முன்னால் நிற்கும் நபருடன் சமூக இடைவெளியை கடைபிடித்து நிற்க வேண்டும்.
 - உங்கள் பொருட்களை கேஷியர் இடத்தில் போடுவதற்கு முன்னர், உங்கள் முன்னால் நிற்கும் நபர் தனது பொருட்களை சேகரித்து எடுத்துச் செல்லும்வரை காத்திருக்கவும்.
 - தலை அசைத்தல் அல்லது கை அசைவு மூலமாக தூரத்திலிருந்து மரியாதையை பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள்.
- கை சுகாதாரம் மற்றும் சுவாச ஒழுங்குமுறைகளை பயிற்சி செய்யுங்கள்:
 - சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு [உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்](#).
 - சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இல்லாத இடங்களில், உங்கள் கைகள் அழுக்காகாத நிலையில், ஓர் ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஹாண்ட் சானிடைசரை பயன்படுத்தவும்.

ஆகஸ்ட் 26, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

- முடிந்தால், கையில் ஹாண்ட் சானிடைசரை உடன் எடுத்துச் சென்று, கடைக்குள் நுழைவதற்கு முன் மற்றும் கடையில் இருந்து வெளியில் வந்தவுடனேயே அதனை பயன்படுத்தவும்.
- [இருமும்போதும் தும்மும்போதும்](#) ஓர் டிஸ்டிக்ஷியைப் பயன்படுத்தவும். உடனடியாக பயன்படுத்திய டிஸ்டிக்ஷியை குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு, உங்கள் கைகளை கழுவிடுங்கள். உங்களிடம் டிஸ்டிக்ஷி இல்லையென்றால், உங்கள் முழங்கையில் தும்மங்கள் அல்லது இருமங்கள்.
- உங்கள் முகத்தை தொடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
- கிருமிநீக்கம் செய்யும் வைப்புகளைப் பயன்படுத்திடுங்கள்:
 - கடையில் வழங்கப்பட்டால், அதனை கார்ட் அல்லது பாஸ்கெட் கைப்பிடியில் சுத்தம் செய்து உடனடியாக குப்பையில் போடவேண்டும்.
 - முடிந்தால் உங்கள் சொந்த கிருமிநீக்கம் செய்யும் வைப்புகளை உடன் கொண்டு வரவும்.
- ஷாப்பிங் செய்யும்போது பொதுவான உணவு பாதுகாப்பை பராமரிக்கவும்:
 - நீங்கள் வாங்க நினைக்காத பொருட்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
 - பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் இதர பொருட்களை தேர்வு செய்வதற்கு முன் அவை புதிதாக உள்ளதா என்பதை பார்வையிடவும்.
 - பதப்படுத்தப்பட்ட கேனில் வரும் உணவுகள் வளைவுகள், துரு பிடித்தல் மற்றும் நெளிவுகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.
 - பேக்கேஜ்கள் எந்தவித கிழிசல்களும் இல்லாமல் இறுக்கமாக இருக்கவேண்டும்.
 - முன்னதாக பேக் செய்யப்படாத பொருட்களை பெரும் அளவில் வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும் (எ.கா சாக்லேட்கள், நட்ஸ்).
 - கூடுமானவை தொடர்புஅற்ற பேமெண்ட்டையே பயன்படுத்தவும்.
 - உணவை ஒருபோதும் சூடான காரில் வைக்கக்கூடாது ஏனெனில் சூடான வெப்பநிலைகள் பாக்டீரியா பெருக்கத்திற்கு உதவும்.
 - மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பைகள் அனுமதிக்கப்பட்டால், மற்றவர்கள் பயன்படுத்தியதை தவிர்க்க உங்கள் சொந்த பொருட்களை நீங்களே பேக் செய்துகொள்ளலாம்.
- உங்கள் கைகளை கழுவுவதற்கு/சுத்தம் செய்வதற்கு முன் உங்கள் வாகனங்களை தொட்டால், உங்கள் வாகனத்தின் பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமிநீக்கம் செய்யவும் (எ.கா. ஸ்டீயரிங் வீல், கதவு கைப்பிடிகள், ரேடியோ டையல்கள்).

கையுறைகள்

- கையுறைகள் முறையான கை சுகாதாரத்திற்கான மாற்றாக இருக்காது, மேலும் ஷாப்பிங் செய்யும்போது பரிந்துரைக்கப்படமாட்டாது.
- நீங்கள் கையுறைகளை அணிய விரும்பினால், அவை அழுக்காகியவுடன் மற்றும் கடையை விட்டு வெளியேறவுடன் அவற்றை மாற்றுவதோ/நீக்குவதோ முக்கியமானதாகும்.
- கையுறைகளை அணிந்திருக்கும்போது உங்கள் முகத்தை தொடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

ஆகஸ்ட் 26, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

- கையுறைகளை கழற்றியவுடன் உடனடியாக கழிவுப்பொருள் போடும் இடத்தில் அகற்றவும்.
- கையுறைகளை கழற்றிய பிறகு உடனடியாக உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும் மற்றும்/அல்லது சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

முகமூடிகள் மற்றும் முகக்கவசங்கள்

- டொரோண்டோ நகரத்தின் புதிய [சட்டத்தின்படி](#) கடைகள் போன்ற உட்புற பொது இடங்களில் இருக்கும்போது நீங்கள் கட்டாயம் ஓர் முகக்கவசத்தையோ அல்லது முகமூடியையோ அணிய வேண்டும். ஒரு முகக்கவசம் அணிவதால் சிரமம் ஏற்படும் மருத்துவ நிலைகள் கொண்ட மக்கள் மற்றும் இரண்டு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் உள்ளிட்டவர்களுக்கு விலக்கு உண்டு. [முகக்கவசங்களின் முறையான பயன்பாடு மற்றும் அகற்றுதல்](#) பற்றி அறியவும்.

உங்கள் மளிகைப் பொருட்களைக் கையாளுதல்

- மளிகைப் பொருட்கள், பைகள், உணவு பேக்கேஜிங்க்/கண்டெயினர்கள் மற்றும் உணவை அகற்றுதல் போன்றவற்றை கையாண்ட பின் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் உடனடியாக உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவவும்.
- ஓடும் குளிர்ந்த நீரில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை கழுவவும்.
- அமூகக்கூடிய உணவுகளை உடனடியாக உறைய வைக்கவோ அல்லது குளிர்சாதனப்பெட்டியிலோ வைக்கவேண்டும்.
- உங்கள் மளிகைப் பொருட்களை கடையில் இருந்து எடுத்து வந்தபிறகு பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமிநீக்கம் செய்யவும் (எ.கா சமையலறை மேடை).
- ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்துவதற்கு முன் மளிகை பொருட்கள் வாங்கும் பைகளை சுத்தம் செய்து கழுவவேண்டும்.

உணவு வழங்கல் சேவைகளைப் பயன்படுத்துதல்

- வழங்கப்படும் அல்லது பெறப்படும் உணவு குறைந்த அல்லது தொடர்பு முற்றிலும் அற்றதாக இருக்கவேண்டும்.
- போனிலோ அல்லது ஆன்லைனிலோ உணவை ஆர்டர் செய்யும்போது கிரெடிட் கார்டு பயன்படுத்தி பணம் செலுத்திடுங்கள்.
- வழங்கப்படும் உணவு தொடர்பு அற்றதாக இருக்கவேண்டும்:
 - உணவு உங்கள் முன் கதவு அல்லது நியமிக்கப்பட்ட பகுதியில் வழங்கப்படவேண்டும்.
- ஓர் டெலிவரியைப் பெறும்போது இரண்டு மீட்டர் (ஆறு அடி) இடைவெளியை பராமரிக்கவேண்டும்.
- ஓர் உணவு டெலிவரியைப் பெறும்போது பின்வருபவற்றை சோதிக்கவும்:
 - சரியான வெட்பநிலைகளில் உணவை பெறுவதற்கு அவை தயாரித்த உடனேயே வழங்கப்பட வேண்டும். “சூடான உணவு” சூடாகவும், “குளிர்ந்த உணவு” குளிராகவும் இருக்கவேண்டும்.

ஆகஸ்ட் 26, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

- உணவு பேக்கேங் செய்தல் இறுக்கமாகவும், கசிதல் போன்றவற்றை தடுப்பதற்காக எடுத்துவரும்போது சரியாக மூடப்பட்டு இருக்கவேண்டும்.
- உணவு பேக்கேஜிங்கில் லேபிள் செய்யப்படவேண்டும்.
- புதிதாக இருப்பதற்கான குறிகளை சோதிக்கவும் (அதாவது அழுகல் மற்றும் பூஞ்சான்).
- ஏதேனும் சந்தேகமிருந்தால், அவற்றை அகற்றிவிடவும் அல்லது உணவு வாங்கிய கடையைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- டேக்-அவுட் டெலிவரீக்களை பெற்ற பிறகு, உணவை ஓர் தட்டில் மாற்றி, உடனடியாக பேக்கேஜிங்கை அகற்றவும்.
- டேக்-அவுட் பைகள்/பேக்கேஜ்களை கையாண்ட பிறகு மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு முன் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளை கழுவவேண்டும்.

வீட்டில் உள்ள பொதுவான உணவு பாதுகாப்பு நடைமுறைகள்

- குறுக்கு மாசுபாட்டை தடுக்கவும்:
 - பச்சை இறைச்சிகளிலிருந்து பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் உடனடியாக சாப்பிடும் உணவுகளை தனியே வைக்கவும்.
 - உணவை கையாள்வதற்கு அல்லது தயாரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளை கழுவவும்.
- உணவுசார் நோய்களைத் தடுப்பதற்கு உணவை முறையாக சமைத்து/மீண்டும் சூடுபடுத்தி உட்கொள்ளவும்.
- உணவு சரியான உட்புற வெட்பநிலையில் சமைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை ப்ரோப் தெர்மோமீட்டர் கொண்டு பரிசோதிக்கவும்.
 - பன்றி இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி போன்றவற்றிற்கான உட்புற வெட்பநிலைகள் கோவிட்-19 ஐ உண்டாக்கும் வைரலை கொள்ளும் வகையில் சமைத்து, சூடாக்கவும்.
- வீட்டில் உணவு பாதுகாப்பு பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள, எங்கள் [இணையப்பக்கத்தைப்](#) பார்க்கவும்.

உணவு அணுகல்

- சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும் முதியவர்கள் மற்றும் நோய் தாக்கம் ஏற்படக்கூடிய நபர்கள், உடல்நலம் சரியில்லை என்றாலோ அல்லது உணவை பெருயாவதற்கு உதவி தேவைப்பட்டாலோ [உதவிக்கு 211 ஐ அழைக்கலாம்](#).
- உணவு அணுக உத்திகள் மற்றும் வழங்கல் சேவைகள் பற்றிய மேலும் தகவல்களுக்கு எங்கள் [இணையப்பக்கத்தைப்](#) பார்க்கவும்.

மேலும் தகவல்கள்

மேலும் தகவல்களுக்கு எங்கள் இணையப்பக்கமான www.toronto.ca/COVID19 ஐ பார்க்கவும் அல்லது 416-338-7600 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும்.

மேற்கோள்கள்

ஆகஸ்ட் 26, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

நோய் கட்டுப்பாட்டிற்கு BC மையம் (2020). *உணவு பாதுகாப்பு* இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

கலிபோர்னியா க்ரோசர்ஸ் அமைப்பு (2020). *நுகர்வோர்கள் என்ன செய்யவேண்டும்* என்பது இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

கனடியன் உணவு சோதனை அமைப்பு (CFIA) (2020). *கொரோனாவைரஸ் (கோவிட்-19): உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் விலங்கு ஆரோக்கியம் பற்றிய நுகவர்களுக்கான தகவல்கள்* இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

உணவு மற்றும் மருந்து மேலாண்மை (2020). *உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் கொரோனாவைரஸ் நோய் 2019 (கோவிட்-19) தகவல்கள்* இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

சர்வதேச நாடுகளின் உணவு மற்றும் விவசாய அமைப்பு - உலக சுகாதார அமைப்பு (2020). *வணிகங்களுக்கான கோவிட்-19 மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு: வழிமுறைகள்* இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf

ஹார்வர்ட் டி.எச் பொது சுகாதாரத்தின் சான் பள்ளி (2020). *கோவிட்-19 நேரத்தில் உணவு பாதுகாப்பு, ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல்நலன் கவனம்* போன்றவை இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

ஹெல்த் கனடா (2020). *கொரோனாவைரஸ் நோய் (கோவிட்-19) மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு* இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

ஒண்டாரியோ சுகாதாரத் துறை (2020). *உணவு வளாககத்திற்கான கோவிட்-19 வழிமுறைகள் சிறந்த நடைமுறைகள் சுருக்க தாள்* இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf