

## Hướng dẫn COVID-19 Khi Mua sắm Những thứ Thiết yếu

COVID-19 là một bệnh đường hô hấp do một chủng coronavirus mới gây ra. Virus lây lan khi tiếp xúc gần với các giọt nhỏ hô hấp của người mắc bệnh COVID-19. Có người có thể vô tình lây bệnh trước khi [các triệu chứng](#) của họ xuất hiện. Có người có thể không có triệu chứng, nhưng vẫn lây bệnh. Để biết thêm thông tin về COVID-19, hãy truy cập <http://www.toronto.ca/COVID19>.

Các khuyến nghị sau đây có thể giúp bạn tự bảo vệ mình và ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 khi bạn đi mua sắm. Ngoài ra, hãy cân nhắc tải xuống [ứng dụng COVID Alert](#) (Cảnh báo COVID) để bạn có thể được thông báo trực tiếp nếu bạn đã tiếp xúc gần với người bị lây nhiễm COVID-19.

### Ở nhà nếu bạn bị bệnh

- Đừng đi ra ngoài khi bạn bị bệnh hoặc nếu bạn đang tự cách ly.
- Hạn chế tiếp xúc với các thành viên trong gia đình.
- Truy cập [trang mạng](#) của chúng tôi để tìm hiểu những việc cần làm nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với người bị nhiễm.

### Hạn chế số lần đi mua sắm

- Đặt mua vật dụng trên mạng, nếu có thể.
- Giảm số lần đi chợ, mua thuốc men và những thứ thiết yếu khác, xuống còn một lần mỗi tuần.
- Theo dõi những thứ thiết yếu bạn đã có ở nhà. Cố gắng sáng tạo và dùng những gì bạn có trước khi quyết định đi ra ngoài (ví dụ: thử các công thức nấu ăn mới).
- Ngộ ý đi lấy/mua đồ thiết yếu cho hàng xóm, nhất là người dễ bị tổn hại trong cộng đồng.
- Lập kế hoạch trước khi ra khỏi nhà:
  - Lập danh sách các món bạn cần để giảm thời gian ra ngoài trong lần đi mua sắm của bạn.
  - Mỗi lần mua đủ cho từ một đến hai tuần, mua nhiều hơn mức này có thể gây căng thẳng cho chuỗi cung ứng và dẫn đến tình trạng khan hiếm tạm thời.
  - Cố gắng mua sắm tất cả những món của bạn tại cùng một chỗ.
  - Xem trang mạng của các cửa hàng hoặc gọi điện trước để biết thời gian tốt nhất để đến mua sắm (tức là giờ thấp điểm) và để biết những giờ đặc biệt dành cho người cao niên và những người dễ bị tổn hại.
  - Dự trữ thêm thời gian. Các cửa hàng có thể giới hạn số lượng người vào một lúc và có thể xếp hàng bên ngoài lối vào chính.
  - Kiên nhẫn và đối xử tử tế và tôn trọng với nhân viên cửa hàng và các khách hàng khác.

### Các tập quán mua sắm an toàn

- Giữ khoảng cách:
  - Giảm sự đông đúc bằng cách không đưa thêm người đi cùng khi đi mua sắm.
    - Các hộ gia đình nên chỉ định một người đảm nhận việc mua sắm, nếu có thể.

Hiệu chỉnh ngày 26 tháng 8 năm 2020

- Cách xa hai mét (sáu feet) với người khác:
  - Tuân theo các điểm/vật đánh dấu giữ khoảng và thiết bị hỗ trợ trực quan (ví dụ: biển báo, vạch/dấu trên nền nhà) nếu có.
  - Tránh các lối đi đông đúc.
  - Lịch sự với những người khác trước mặt bạn bằng cách để cho họ chọn xong món hàng của họ trước khi bước lên.
  - Nếu bạn phải hỏi nhân viên điều gì, hãy nhớ giữ khoảng cách.
  - Đừng chen chúc ở quầy thu ngân, và giữ khoảng cách với người trước mặt bạn.
  - Chờ cho đến khi người trước mặt bạn lấy xong đồ của họ trước khi để hàng của bạn lên quầy thu ngân.
- Chào người khác từ xa bằng cách gật đầu hoặc vẫy tay.
- Giữ vệ sinh tay và giữ phép tắc hô hấp:
  - [Rửa tay](#) bằng xà phòng và nước trong ít nhất 15 giây.
  - Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng thuốc khử trùng tay có cồn, nếu tay bạn không bị dơ/bẩn thấy rõ.
    - Nếu có thể, hãy mang theo thuốc khử trùng tay và dùng trước khi vào và ngay sau khi ra khỏi cửa hàng.
  - [Che khi bạn ho](#) hoặc hắt hơi vào khăn giấy. Vứt ngay khăn giấy vào thùng rác và rửa tay. Nếu bạn không có khăn giấy, hãy hắt hơi hoặc ho vào tay áo của bạn.
  - Tránh chạm/sờ vào mặt.
  - Dùng khăn lau khử trùng:
    - Nếu được cung cấp trong cửa hàng, hãy lau sạch giỏ hàng hoặc tay cầm của giỏ và bỏ khăn lau ngay lập tức.
    - Nếu có thể, hãy mang theo khăn lau khử trùng của riêng bạn.
- Thực hành an toàn thực phẩm tổng quát khi mua sắm:
  - Tránh chạm vào những món đồ mà bạn sẽ không mua.
  - Dùng mắt kiểm tra trái cây, rau và các mặt hàng khác trước khi chọn để biết chắc còn tươi.
  - Đồ hộp không nên có vết lõm, rỉ sét và phồng.
  - Bao bì phải còn nguyên vẹn, không bị xé hoặc rách.
  - Tránh mua các món thực phẩm số lượng lớn không được đóng gói sẵn (ví dụ kẹo, hạt/hột).
  - Dùng thanh toán không tiếp xúc bất cứ khi nào có thể.
  - Đừng bao giờ để thức ăn trong xe nóng vì nhiệt độ nóng có thể giúp vi khuẩn sinh sôi.
  - Nếu được phép dùng túi/giỏ có thể tái sử dụng, hãy tự xếp đồ đi chợ của bạn vào túi/giỏ để bớt bị người khác chạm vào.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt trong xe nếu bạn chạm vào chúng trước khi rửa / vệ sinh tay (ví dụ: vô lăng, tay nắm cửa, nút chỉnh radio).

## Găng tay

- Găng tay không thay thế việc vệ sinh tay đúng cách và không được đề nghị dùng khi đi mua sắm.
- Nếu bạn chọn đeo găng tay, điều quan trọng là phải thay/tháo găng khi chúng dơ/bẩn và sau khi ra khỏi cửa hàng.

Hiệu chỉnh ngày 26 tháng 8 năm 2020

- Tránh chạm/sờ vào mặt khi đeo găng tay.
- Bỏ găng tay vào thùng rác ngay sau khi tháo ra.
- Rửa và/hoặc vệ sinh tay của bạn ngay lập tức sau khi tháo găng tay.

### Khẩu trang và đồ che mặt

- Bạn phải đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt khi ở những nơi công cộng trong nhà như cửa hàng, theo một [quy định](#) mới của Thành phố Toronto. Có một số trường hợp ngoại lệ, bao gồm trẻ em dưới hai tuổi và những người có bệnh lý khiến khó đeo khẩu trang. Tìm hiểu về [cách dùng và thải bỏ khẩu trang đúng cách](#).

### Cất đồ đi chợ của bạn

- Rửa tay bằng xà phòng và nước ngay sau khi về nhà, xử lý đồ đi chợ, túi, bao bì / hộp đựng thực phẩm và cất thực phẩm.
- Rửa trái cây và rau quả tươi dưới vòi nước lạnh.
- Bỏ tủ lạnh hoặc đông lạnh thực phẩm để hỏng ngay lập tức.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt sau khi mở gói hàng tạp hóa của bạn (ví dụ như mặt countertop).
- Làm sạch và giặt túi/giỏ đi chợ có thể tái sử dụng trước mỗi lần dùng.

### Dùng dịch vụ giao thức ăn

- Thức ăn nên được giao và nhận mà ít hoặc không tiếp xúc.
- Trả tiền trước cho thức ăn bằng thẻ tín dụng khi bạn đặt hàng qua điện thoại hoặc trên mạng.
- Hàng nên được giao mà không cần tiếp xúc:
  - Hàng nên được giao đến cửa trước của nhà bạn hoặc một khu vực được chỉ định.
- Giữ khoảng cách hai mét (sáu feet) khi nhận hàng.
- Kiểm tra những điều sau khi nhận giao đồ ăn:
  - Thức ăn phải được giao cho bạn càng nhanh càng tốt để bảo đảm chúng được nhận ở nhiệt độ thích hợp: "thức ăn nóng" phải nóng và "thức ăn nguội" phải nguội.
  - Bao bì thức ăn nên còn nguyên vẹn và được niêm phong để tránh rò rỉ và bảo vệ thức ăn trong quá trình vận chuyển.
  - Bao bì thức ăn nên được dán nhãn.
  - Kiểm tra các dấu hiệu về độ tươi (tức là không bị hư và mốc).
  - Nếu nghi ngờ, hãy vứt bỏ hoặc liên hệ với cửa hàng nơi bạn đã mua thức ăn.
- Sau khi nhận hàng giao tới nhà, chuyển đồ ăn sang đĩa và vứt bỏ bao bì ngay lập tức.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi xử lý túi / bao bì giao đồ ăn và trước khi ăn.

### Các tập quán an toàn thực phẩm tổng quát tại nhà

- Ngăn ngừa nhiễm bẩn chéo:
  - Tách riêng trái cây, rau và thức ăn có thể ăn ngay với thịt sống.
  - Rửa tay trước và sau khi xử lý hoặc nấu/làm thức ăn.



Hiệu chỉnh ngày 26 tháng 8 năm 2020

- Nấu / hâm nóng thức ăn đúng cách để tránh bệnh tật do thức ăn.
- Dùng đầu dò nhiệt kế để kiểm tra xem thức ăn đã chín ở nhiệt độ bên trong thích hợp chưa.
  - Việc nấu và hâm nóng thức ăn đến nhiệt độ bên trong được khuyến nghị đối với thịt bò, gia cầm, thịt heo sẽ tiêu diệt được virus gây ra COVID-19.
- Truy cập [trang mạng](#) của chúng tôi để tìm hiểu thêm về an toàn thực phẩm tại nhà.

### Có/mua được thực phẩm

- Người cao niên và những cư dân dễ bị tổn hại đang tự cách ly, cảm thấy bệnh hoặc cần giúp mua thức ăn, có thể gọi tổng đài [211 để được trợ giúp](#).
- Truy cập [trang mạng](#) của chúng tôi để biết thêm thông tin về những phương cách có/mua được thực phẩm và các dịch vụ giao hàng.

### Thông tin thêm

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi ở [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) hoặc gọi cho chúng tôi ở số 416-338-7600.

### Tài liệu tham khảo

Trung tâm Phòng chống Bệnh BC (2020). *An toàn Thực phẩm* lấy từ <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

Hiệp hội Siêu thị California (2020). *Người tiêu dùng có thể làm gì* lấy từ <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

Cơ quan Kiểm định Thực phẩm Canada (CFIA) (2020). *Coronavirus (COVID-19): thông tin cho người tiêu dùng về an toàn thực phẩm và sức khỏe động vật* lấy từ <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

Nha Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm [Hoa Kỳ] (2020). *An toàn Thực phẩm và Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)* lấy từ <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

Tổ chức Nông lương Liên Hợp Quốc – Tổ chức Y tế Thế giới (2020). *COVID-19 và an toàn thực phẩm: hướng dẫn cho doanh nghiệp* lấy từ: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food\\_Safety-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf)

Trường Y tế Công cộng T.H. Đại học Harvard (2020). *An toàn Thực phẩm, dinh dưỡng và sức khỏe trong thời COVID-19* lấy từ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

Bộ Y tế Canada (2020). *Bệnh coronavirus (COVID-19) và an toàn thực phẩm* lấy từ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

Bộ Y tế Ontario (2020). *COVID-19 Hướng dẫn cho Cơ sở Thực phẩm - Bảng Tóm tắt Các Tập quán Tốt nhất* lấy từ [http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019\\_food\\_premise\\_guidance.pdf](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf)