

2019 新冠病毒肺炎疫情期间生活必需品购物指南

2019 新冠病毒肺炎是一种新型冠状病毒引起的呼吸道疾病。感染 2019 新冠病毒的患者在呼吸时会散布飞沫，引起病毒传播。有的人在出现**症状**之前可能会传播疾病，但对此并不知情。有的人可能没有症状，但依然具有传染性。如需了解更多有关 2019 新冠病毒肺炎的信息，请访问 www.toronto.ca/COVID19。

以下建议将帮助您保护自己，在购物时预防 2019 新冠病毒肺炎传播。另外，您可以考虑下载 2019 新冠病毒肺炎警示应用 [COVID Alert](#)。如果您和 2019 新冠病毒肺炎感染病例密切接触时，警示应用会向您发出警告信息。

如果患病，请留在家中

- 如果患病或在自我隔离期间，请留在家中，不要外出。
- 限制和家庭成员接触。
- 出现 2019 新冠病毒肺炎症状、和感染病例发生接触时应注意哪些问题？请访问我们的网页，了解相关信息。

限制购物的次数

- 尽可能在网上购物。
- 尽可能减少采购食品、药品及其他生活必需品的次数，以每周一次为宜。
- 检查记录家里已有的生活必需品。在确定要外出购物之前，想想办法，尽可能用家里现有的物品（如：尝试新的菜谱）。
- 帮邻居（特别是需要帮助的社区成员）采购生活必需品。
- 在出发之前做好采购计划：
 - 做好采购清单，减少购物时间。
 - 每次购物，买足一至两周的用量。采购太多可能会给供货带来压力，造成暂时缺货。
 - 尽可能在一家商场完成所有购物任务。
 - 访问商场网站，或拨打商场电话，了解前往购物的最佳时间（如：非高峰时段），了解专为老年人和弱势群体开放的时段。
 - 考虑可能出现的购物时间延长。商场可能会限制商场内购物人数，顾客需要在商场外排队等候。
 - 耐心等待，礼貌对待、尊重商场工作人员和其他顾客。

安全购物小常识

- 保持社交距离。
 - 外出购物时，不要带其他人一起前往商场，减少商场拥挤。
 - 如果可能，家庭应指定一个人负责购物。

- 和他人保持 2 米/6 英尺社交距离。
 - 遵守社交距离标识（如标志、地面标识等）。
 - 避免拥挤的购物通道。
 - 礼貌对待在您前面购物的顾客。等他们完成挑选后，再前往货架挑选。
 - 如果需要向商场工作人员咨询，注意保持社交距离。
 - 付款时，不要拥挤，和前面的顾客保持距离。
 - 等前面的顾客收拾完所有选购的商品后，再将自己选购的商品放到收银台。
- 和他人打招呼时，保持距离，以点头或挥手的方式致意。
- 注意清洁双手，注意呼吸方面的礼仪：
 - 用肥皂和清水[清洗双手](#)至少 15 秒钟。
 - 如果附近没有肥皂和清水，在双手脏污并不明显的情况下，用含酒精的消毒液消毒。
 - 如果可能，请随身携带消毒液，在进入商场前或离开商场后尽快用消毒液消毒。
 - [咳嗽](#)或擤鼻涕时用纸巾。用过的纸巾立即扔在垃圾桶内，清洗双手。如果没有带纸巾，咳嗽或擤鼻涕时用衣袖代替。
 - 避免碰触脸部。
 - 使用消毒湿巾：
 - 如果商场供应消毒湿巾，用湿巾擦洗购物车/篮的把手，并立即将用过的湿巾扔在垃圾桶内。
 - 如果可能，随身携带消毒湿巾。
- 购物时，应注意的一般性食品安全问题：
 - 避免碰触您无意购买的商品。
 - 在挑选前，通过双眼观察检查水果蔬菜和其他商品，确保其新鲜。
 - 罐装食品应没有包装挤压变形、锈蚀或膨胀等问题。
 - 包装应完好，没有包装被撕坏或撕开等问题。
 - 避免购买没有包装的散装食品（如糖果、坚果等）。
 - 如果可能，使用无接触方式支付。
 - 不要把食物留在温度较高的车内，高温会加速细菌生长。
 - 如果商场允许可重复使用的购物袋，自己负责把购买的商品装入购物袋，减少他人接触商品。
- 将您可能碰触的车上的有关部位（如方向盘、门把手、收音机调节开关等）清洁消毒，再用消毒液清洁双手。

手套

- 手套不能取代双手清洁消毒。不建议购物时使用手套。
- 如果选择使用手套，手套脏污或离开商场时要及时更换或摘除。这一点很重要。
- 戴上手套后，不要碰触脸部。
- 摘下手套后，立即将其丢弃在垃圾桶内。
- 摘下手套后，立即清洗双手或用消毒液消毒。

口罩或面罩

- 根据多伦多新出台的城市[条例](#)，进入室内公共区域（如商场）时，必须戴好口罩或面罩。戴口罩的规定也明确了例外情况：包括两岁以下儿童、因为健康原因戴口罩有困难的人员等。访问[口罩的正确使用和处理](#)网页，了解更多信息。

放置好采购的食品

- 回到家，整理好购买的商品、食品包装和容器，放置好食品后，用清水和肥皂清洗双手，
- 用低温流水清洗新鲜蔬菜和水果。
- 以冷藏或冷冻方式储藏食品。
- 拆开食品包装后，清洁台面并消毒。
- 在每次使用之前，清洁并清洗可重复使用的购物袋。

使用送货到家服务

- 食品递送与接收时，应尽量减少和送货人员发生接触，最好不发生接触。
- 通过电话或网络订购食品时，用信用卡提前付款。
- 送货服务应该是无接触的。
 - 订单应直接送到您家门口或指定地点。
- 接收送货时，保持 2 米/6 英尺距离。
- 接收送货时，注意检查以下几项：
 - 食品应尽快送货到家，以确保接收食品时，食品的温度仍在适当范围内。“热的食品”就应该是热的，“冷藏/冻食品”就应该是冷的。
 - 食品包装应该完好无损，密封无漏，以在运输途中保护食品。
 - 食品包装应带有标签。
 - 检查食品新鲜状况（如：没有发霉变质问题）。
 - 如果对食品质量有所怀疑，应丢弃食品，或联系您购买的商家。
- 接收外卖食品后，将食品放在盘子里，立即将包装丢弃。
- 处理完外卖食品的食品袋/包装后，用肥皂和清水洗手，再享用食品。

家庭食品安全小常识

- 避免交叉污染。
 - 将蔬菜、水果和可即食食品与生肉分开放置。
 - 处理食品或准备食物前后清洗双手。
- 烹制或重新加热食物时，注意方法，避免食物可能引起的疾病。
- 使用插入式温度计，确保食物烹制时，其内部温度达到所需的温度要求。

2020年8月26日修订

- 烹制或重新加热牛肉，鸡肉或猪肉时，确保其内部温度达到烹饪建议的温度要求。这可以杀死引起 2019 新冠病毒肺炎的病毒。
- 访问我们的[网页](#)，了解更多家庭食品安全小常识。

获得食品

- 老年人，正在自我隔离、感觉不适或需要帮助以获得食品的弱势人员，请拨打 [211 求助电话](#)。
- 访问我们的[网页](#)，了解更多获得食品的方法及送货服务方面的信息。

更多信息

如需了解更多信息，请访问网站 www.toronto.ca/COVID19，或拨打电话 416-338-7600。

参考资料

BC 省疾病控制中心 (2020)：食品安全。资料来源：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

加利福尼亚食品杂货商协会 (2020)：消费者能做什么？资料来源：<https://www.cagrocers.com/covid-19/>

加拿大食品检查署 (CFIA) (2020)：2019 新冠病毒肺炎：食品安全和动物健康问题。资料来源：<https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

食品药品监督管理局 (2020)：食品安全和 2019 新冠病毒肺炎。资料来源：<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

联合国粮农组织 (2020)：2019 新冠病毒肺炎和食品安全：商家指南。资料来源：https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf

哈佛大学 T. H. Chan 公共卫生学院 (2020)：2019 新冠病毒肺炎期间的食品安全、营养与健康。资料来源：<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

加拿大卫生部 (2020)：2019 新冠病毒肺炎和食品安全。资料来源：<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

安省卫生厅 (2020)：2019 新冠病毒肺炎疫情期间，食品生产场所最佳操作指南简表。资料来源：http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf