

## تعليمات حول شراء الحاجات الأساسية في ظل كوفيد - 19

يعتبر كوفيد - 19 أنه مرض الجهاز التنفسي يسببه فيروس كورونا المستجد. ينتشر هذا الفيروس من التعرض المباشر لرذاذ الجهاز التنفسي من شخص مصاب بكوفيد - 19. قد ينشر بعض الأشخاص العدوى دون علمهم قبل ظهور أعراض عليهم. وقد لا يكون عند البعض أي أعراض ولكنهم يحملون العدوى. لمزيد من المعلومات حول كوفيد - 19 يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19)

تساعدكم النصائح التالي الخاصة بالتسوق في حماية أنفسكم ومنع انتشار كوفيد - 19. وأيضاً لا تنسوا تحميل التطبيق إنذار كوفيد [COVID Alert app](https://www.toronto.ca/COVID19)، بحيث يتك إبلأغكم عند الاختلاط المباشر بشخص يحمل عدوى كوفيد - 19.

### الزم المنزل لو شعرت بالمرض

- لا تغادر المنزل عند مرضك أو لو كنت في العزل الذاتي.
- لا تختلط كثيراً بأفراد أسرتك.
- قم بزيارة موقعنا الإلكتروني [website](http://www.toronto.ca/COVID19) للاطلاع كيف تتصرف في حال كنت تعاني من أعراض كوفيد - 19 أو أنك قد خالطت حالة مصابة.

### اختصر عدد مرات التسوق

- اطلب احتياجاتك عبر الانترنت، لو بالإمكان.
- اختصر عدد مرات التسوق للمواد الاستهلاكية والدواء والحاجات الأساسية الأخرى إلى مرة واحدة أسبوعياً.
- حدد الحاجيات الأساسية الموجودة أصلاً في المنزل. فكر ملياً باستخدام ما يوجد عندك قبل أن تقرر مغادرة المنزل (مثلاً اعمل على إعداد وصفات جديدة).
- اعرض على جيرائك تأمين حاجياتهم الأساسية خاصة الأفراد الذين يعانون من عجز.
- ضع خطة قبل مغادرة المنزل:
  - اكتب قائمة بالمواد التي تحتاجها للحد من الوقت الذي تمضيه في زيارة المتجر.
  - اشتر ما يكفيك لمدة أسبوع أو أسبوعين في كل مرة، خاصة وأن شراء أكثر من ذلك يؤثر على تدفق سلاسل التوريد وينجم عن ذلك حالات نقص مؤقتة.
  - حاول شراء كافة الحاجيات من متجر واحد.
  - لتعرف أفضل وقت لزيارة المتجر، تأكد من الموقع الإلكتروني للمتاجر أو اتصل مسبقاً (مثلاً خارج ساعات الذروة) واعرف الساعات الخاصة للأفراد المسنين ومن يعانون من عجز.
  - أعط نفسك مهلة إضافية. فالمتاجر قد تحدد عدد الأشخاص المسموح لهم بالدخول في وقت واحد، وقد يكون هناك صفوف انتظار خارج المدخل الرئيسي.
  - تمتع بالصبر وعامل موظفي المتاجر والزبائن الآخرين بلطف واحترام.

### ممارسات التسوق الآمن

- حافظ على التباعد الجسدي
  - قلل من الازدحام بعدم إحضار عدد من الأشخاص عند الذهاب للتسوق.
  - يجب على الأسرة أن تعين شخصاً واحداً ليقوم بالتسوق، لو كان بالإمكان.
  - حافظ على مسافة مترين (ستة أقدام) بينك وبين الآخرين.

Revised August 26, 2020

- اتبع علامات التباعد الجسدي ووسائل المساعدة المرئية (مثلاً الإشارات، علامات على الأرض) أينما وجدت.
- تجنب الممرات المزدحمة.
- كن لبقاً مع الآخرين الواقفين أمامك بالسماح لهم في استكمال اقتنائهم للمواد قبل التقدم إلى الأمام.
- لو اضطرت لسؤال أحد الموظفين، تذكر المحافظة على مسافة بينك وبينه.
- تجنب التجمع أمام أمين الصندوق، وابق بعيداً عن الشخص الذي أمامك.
- تمهل إلى أن ينتهي الشخص الذي أمامك من تجميع حاجياته قبل أن تفرغ حاجياتك أمام أمين الصندوق.
- رحب بالآخرين عن بعد بطريقة الایماء أو التلويح لهم.
  
- **واظب على نظافة اليدين وآداب العطس والسعال والكلام.**
  - **اغسل اليدين** بالصابون والماء لمدة 15 ثانية على الأقل.
  - في حال عدم توفر الصابون والماء، استخدم معقم كحولي لتعقيم اليدين، لو لم تكن يداك متسختين بالتراب بشكل واضح.
  - لو كان ممكناً، ليكن معقم اليدين معك واستخدمه قبل الدخول ومباشرة بعد الخروج من المتجر.
  - حافظ على **تغطية فمك أثناء السعال** أو العطس في منديل ورقي. ومباشرة ارم المنديل الورقي في سلة المهملات واغسل يديك. لو لم يكن معك منديل ورقي، اعطس أو اسعل في كمك.
  - تجنب ملامسة وجهك.
  - استخدم المناديل المعقمة.
  - لو تم تقديمها في المتجر، امسح مسكات العربة أو السلة وتخلص من المنديل المعقم مباشرة.
  - لو كان ممكناً، أحضر معك مناديلك المعقمة.
  
- **مارس السلامة العامة للأغذية أثناء التسوق.**
  - لا تلمس الأشياء التي لا تنوي شراءها.
  - عاين بالنظر الفواكه والخضار والمواد الأخرى قبل اختيارها لضمان أنها طازجة.
  - يجب أن تكون المعلبات خالية من الخدوش والصدأ والانتفاخات.
  - يجب أن تكون العبوات سليمة وألا يكون التغليف ممزق أو بالي.
  - تجنب شراء المواد الغذائية بالجملة التي لا تكون مغلفة (مثل السكاكر، المكسرات).
  - قم بالدفع دون لمس كلما كان ذلك ممكناً.
  - لا تترك الطعام في سيارة ذات حرارة عالية، خاصة وأن الدرجات العالية تساهم في نمو البكتيريا.
  - لو كان مسموحاً استعمال الأكياس ذات الاستخدامات المتعددة، ضع حاجياتك فيها لمنع لمسها من قبل أفراد آخرين.
  
- **قم بتنظيف وتعقيم الأسطح في سيارتك لو لمستها قبل غسل وتعقيم يديك (مثلاً عجلة القيادة، مسكات الأبواب، أزرار المذياع).**

### القفازات

- لا تعتبر القفازات بديلاً عن تنظيف اليدين بشكل تام، ولا ينصح بها أثناء التسوق.
- لو رغبت في ارتداء القفازات، من المهم تغييرها/ التخلص منها عند اتساخها وبعد الخروج من المتجر.
- لا تلمس وجهك أثناء ارتداء القفازات.
- تخلص من القفازات في سلة النفايات بعد خلعها.

Revised August 26, 2020

- اغسل و/أو عقم يديك مباشرة بعد التخلص من القفازات.

### الكمامات وأغطية الوجه

- يجب ارتداء الكمامة أو غطاء الوجه عندما تكون في أماكن عامة مغلقة مثل المتاجر، وذلك بموجب القانون الجديد لمدينة تورنتو [bylaw](#). تطبق بعض الاستثناءات، لا سيما بالنسبة للأطفال ممن هم دون عمر السنتين، والأشخاص الذين يعانون من حالة صحية تمنعهم من وضع الكمامة. لتعرف أكثر قم بزيارة [proper use and disposal of masks](#).

### إفراغ أكياس المشتريات

- اغسل اليدين بالماء والصابون مباشرة بعد العودة إلى المنزل والتعامل بمواد البقالة والأكياس ومغلفات الأطعمة/ عبوات الأطعمة وفرز الأطعمة.
- اغسل الفواكه والخضار الطازجة تحت ماء بارد جاري.
- ضع مباشرة الأغذية القابلة للتلف في الثلاجة أو المجمدة.
- نظف أو عقم الأسطح بعد تفريغ المشتريات (مثل الطاومات).
- نظف واغسل أكياس التسوق ذات الاستخدامات المتعددة قبل كل استعمال.

### استخدام خدمات توصيل الأطعمة

- يجب توصيل واستلام الأطعمة بأقل قدر من المخالطة أو بدونها.
- ادفع مسبقاً ثمن الأطعمة ببطاقة الائتمان عند الطلب عبر الهاتف أو الانترنت.
- التسليم يجب أن يكون دون مخالطة:
  - يجب توصيل الطلبات أمام منزلك أو في المنطقة المخصصة لذلك.
  - حافظ على مسافة مترين (سنة أقدام) عند استلام الطلبية.
  - تحقق من الأمور التالية عند استلام الطلبيات:
  - يجب أن يتم توصيل الأطعمة في أسرع وقت ممكن لضمان وصولها بدرجة حرارة ملائمة. يجب أن تكون (الأطعمة الحارة) حارة و(الأطعمة الباردة) باردة.
  - يجب أن يكون تغليف الأطعمة محكم ومختوم لمنع التسرب أو لحماية الطعام أثناء نقله.
  - يجب أن يكون تغليف الأطعمة مزودة بملصقات.
  - تأكد من علامات "FRESHNESS" (أي غير تالف خالي من العفن)
  - لو كنت في شك من صلاحيتها تخلص منها أو اتصل بالمتجر الذي اشتريته منه الأطعمة.
- بعد استلام طلبيات توصيل المنزل، اسكب الوجبة في طبق وتخلص من العبوة مباشرة.
- اغسل يديك بالصابون والماء بعد ملامسة أكياس التوصيل والتغليف وقبل الأكل.

### ممارسات عامة لسلامة الأطعمة في المنزل

- امنع انتقال البكتيريا إلى الطعام بعدم ملامسته لمواد أخرى ملوثة.
  - حافظ على الفواكه والخضار والأطعمة الجاهزة بعيداً عن اللحوم غير المطبوخة.
  - اغسل يديك قبل وبعد لمس الأطعمة أو إعدادها.
- قم بطبخ الطعام أو إعادة تسخينه بشكل سليم لتفادي الأمراض المنقولة بالغذاء.

Revised August 26, 2020

- استخدم ميزان حرارة للتأكد من أن الطعام قد وصل إلى درجة حرارة داخلية ملائمة.
- يستحسن طبخ وإعادة تسخين الأطعمة لتصل لدرجة حرارة داخلية مناسبة بالنسبة للحوم والدجاج ولحم الخنزير، حيث من شأن هذا أن يقتل الفيروس الذي يسبب كوفيد - 19.
- لتعرف أكثر حول سلامة الأغذية في المنزل قم بزيارة موقعنا الإلكتروني [website](#).

### توفير المواد الغذائية

- بالنسبة للمسنين والسكان العجزة الذين هم في العزل الذاتي أو يشعرون بالمرض أو بحاجة لمساعدة للحصول على المواد الغذائية يمكنهم الاتصال على [211 for assistance](#).
- قم بزيارة موقعنا الإلكتروني [website](#) لمزيد من المعلومات حول استراتيجيات توفير الأطعمة وخدمات التوصيل.

### معلومات أخرى

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

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

أو الاتصال على الرقم: 416-338-7600.

### المراجع

مركز بي سي للوقاية من الأمراض (2020). سلامة الغذاء، مأخوذ من

<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>جمعية البقالين في كاليفورنيا (2020). ما دور المستهلكين، مأخوذ من <https://www.cagrocers.com/covid-19/> الوكالة الكندية لفحص الأغذية (2020). فيروس كورونا (كوفيد - 19) معلومات للمستهلكين حول سلامة الغذاء والصحة الحيوانية، مأخوذ من<https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

إدارة الغذاء والدواء (2020). سلامة الغذاء ومرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد - 19)، مأخوذ من

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

وكالة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة - وكالة الصحة العالمية (2020) كوفيد - 19 وسلامة الغذاء: تعليمات بخصوص الأعمال التجارية، مأخوذ من

[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)

جامعة هارفارد تي اتش تشان للصحة العامة (2020). سلامة الغذاء، التغذية والصحة في ظل كوفيد - 19، مأخوذ من

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

صحة كندا (2020). مرض فيروس كورونا (كوفيد - 19) وسلامة الغذاء، مأخوذ من

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

وزارة الصحة في أونتاريو (2020). إرشادات في ظل كوفيد - 19 بشأن مخازن الأغذية وأفضل الممارسات، مأخوذ من

[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)