

## অত্যাবশ্যকীয় জিনিসপত্রগুলি কেনাকাটা করার সময়ে COVID-19 নির্দেশিকা

COVID-19 হল একটি নতুন করোনাভাইরাসের কারণে ঘটা একটি শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত অসুস্থতা। ভাইরাসটি, COVID-19 এ আক্রান্ত একজন ব্যক্তির প্রশ্বাসের সময়ে নির্গত হওয়া তরল বিন্দুগুলির সঙ্গে নিকটতর স্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে কিছু মানুষ, তাঁদের [উপসর্গগুলি](#) দেখা যাওয়ার আগেই, অজান্তেই সংক্রমণটি ছড়িয়ে দিতে পারেন। অন্যান্য মানুষদের উপসর্গ নাও থাকতে পারে, তবুও তাঁরা সংক্রামক হতে পারেন। COVID-19 সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, দেখুন

[www.toronto.ca/COVID19/](http://www.toronto.ca/COVID19/)

নীচে দেওয়া সুপারিশগুলি, যখন আপনি কেনাকাটা করেন, তখন আপনার নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে, এবং COVID-19 এর বিস্তারের প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও, [COVID-19 Alert app](#) ডাউনলোড করার বিষয়ে বিবেচনা করুন, যাতে যদি আপনি সংক্রামক COVID-19 এ আক্রান্ত কোন মানুষের নিবিষ্ট সংস্পর্শে আসেন, তাহলে সরাসরি আপনাকে জানানো যেতে পারে।

### যদি আপনি অসুস্থ হন, তাহলে বাড়িতে থাকুন

- যদি আপনি অসুস্থ হন অথবা নিজেকে আলাদা রাখেন তাহলে বাইরে যাবেন না।
- পারিবারিক সদস্যদের থেকে দূরে থাকুন।
- যদি আপনার COVID-19 এর উপসর্গগুলি থাকে অথবা সংস্পর্শে আসেন, তাহলে কি করতে হবে সেই সম্পর্কে জানার জন্য আমাদের ওয়েবসাইট [website](#) দেখুন।

### বাজারে যাওয়ার সংখ্যা সীমিত করুন

- যদি সম্ভব হয়, তাহলে প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির জন্য অনলাইনে অর্ডার দিন।
- মুদির দোকানের জিনিসপত্র, ওষুধপত্র এবং অন্যান্য অত্যাবশ্যকীয় বস্তুগুলির জন্য বাজারে যাওয়া সপ্তাহে একবারে সীমিত করুন।
- আপনার বাড়িতে ইতিমধ্যেই থাকা অত্যাবশ্যকীয় উপাদানগুলির হিসাব রাখুন। বাইরে যাওয়ার আগে, যে জিনিসগুলি আপনার কাছে আছে সেগুলি দিয়েই নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন (যেমন একটি নতুন রান্নার পদ্ধতির চেষ্টা করুন)।
- বাজারে গেলে, প্রতিবেশীদের জন্যও বাজার করে দেওয়ার প্রস্তাব করুন, বিশেষত অসুস্থ অথবা বয়স্ক প্রতিবেশীদের জন্য।
- বাইরে যাওয়ার আগে পরিকল্পনা করুন:
  - বাজারে থাকার সময়টিকে সীমিত করার জন্য আগের থেকে প্রয়োজনীয় জিনিসগুলির একটি তালিকা করে নিন।

26 আগস্ট, 2020-এ সংশোধিত

- এক বা দুই সপ্তাহের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ জিনিস কিনুন, তার থেকে বেশি পরিমাণ জিনিস কিনলে সরবরাহ ব্যবস্থার উপর চাপ সৃষ্টি হয়ে সাময়িকভাবে আকালের কারণ ঘটতে পারে।
- যথা সম্ভব একই স্থান থেকে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি কেনার চেষ্টা করুন।
- দোকান কখন খালি থাকবে (সর্বাধিক ব্যস্ততার সময় বাদে) সেটি জানার এবং বয়স্ক এবং সংক্রমণ প্রবণ মানুষদের জন্য সুবিধাজনক সময় সম্পর্কে জানার জন্য আগে থেকে দোকানের ওয়েবসাইট দেখুন অথবা তাদের কল করুন।
- হাতে বেশি সময় নিয়ে যান। দোকানগুলিতে একসঙ্গে বেশি মানুষ তুকতে নাও দিতে পারে, এবং দোকানের বাইরে লাইন থাকতে পারে।
- ধৈর্য রাখুন এবং দোকানের কর্মচারী এবং অন্যান্য ক্রেতাদের সঙ্গে ভালো এবং শ্রদ্ধাপূর্ণ ব্যবহার করুন।

## নিরাপদ কেনাকাটার অভ্যাস

- শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখুন:
  - বাজারে যাওয়ার সময়ে আপনার সঙ্গে প্রয়োজনের অতিরিক্ত লোক না নিয়ে ভিড় কম রাখুন:
    - যদি সম্ভব হয়, পরিবারগুলির উচিত বাজার-দোকান করার জন্য একজন ব্যক্তিকে নির্ধারিত করা।
  - অন্যদের সঙ্গে দুই মিটারের (ছয় ফুট) দূরত্ব রাখুন:
    - শারীরিক দূরত্ব রাখার চিহ্নগুলি এবং দেখার সহায়কগুলি (যেমন সাইনেজ, মেঝেতে চিহ্ন দেওয়া) অনুসরণ করুন।
    - ভিড় থাকা পথগুলি এড়িয়ে যান।
    - সামনের দিকে এগুনোর আগে, আপনার আগে থাকা মানুষদের তাঁদের প্রয়োজনীয় জিনিসগুলি পছন্দ করে নেওয়ার জন্য সময় দিয়ে, তাঁদের সঙ্গে ভালো আচরণ করুন।
    - যদি আপনার কোনও কর্মীকে কিছু জিজ্ঞাসা করার থাকে, তাহলে আপনার দূরত্ব বজায় রাখার বিষয়টি মনে রাখুন।
    - দাম দেওয়ার জায়গায় ভিড় করবেন না, এবং আপনার আগে থাকা মানুষটির থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন।
    - দাম দেওয়ার জায়গায় আপনার জিনিসগুলি নামানোর আগে আপনার আগের মানুষটির জিনিসগুলি তুলে নেওয়া সম্পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
  - মাথা নাড়া অথবা হাত নাড়ার মাধ্যমে অন্যদের অভিবাদন জানান।
- হাতের স্বাস্থ্যবিধি এবং শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কিত শিষ্টাচার পালন করুন:
  - আপনার হাতগুলি ধুয়ে নিন সাবান এবং জল দিয়ে কমপক্ষে 15 সেকেন্ড যাবত।
  - যদি সাবান এবং জল না থাকে, যদি আপনার হাতগুলি দর্শনযোগ্যভাবে ময়লা না হয়, তাহলে একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

26 আগস্ট, 2020-এ সংশোধিত

- যদি সম্ভব হয়, সঙ্গে হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখুন এবং দোকানে ঢোকান এবং সেখান বেরোনের ঠিক পরেই সেটি ব্যবহার করুন।
- কাশি অথবা হাঁচি হলে একটি টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ চাপা দিন। টিস্যুটি তখনই একটি ময়লা ফেলা স্থানে ফেলে দিন এবং আপনার হাতগুলি ধুয়ে নিন। যদি আপনার কাছে টিস্যু না থাকে, তাহলে হাঁচি বা কাশি হলে আপনার জামার হাতা দিয়ে মুখে চাপা দিন।
- আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে যান।
- সংক্রমণ প্রতিরোধী ওয়াইপস (মোছার জিনিস) ব্যবহার করুন:
  - যদি দোকানের তরফ থেকে দেওয়া হয়, তাহলে কার্ট অথবা বাস্কেটের হাতলগুলি মুছে নিন এবং ওয়াইপটিকে তখনই ফেলে দিন।
  - যদি সম্ভব হয়, তাহলে আপনার নিজের ওয়াইপ সঙ্গে রাখুন।
- কেনাকাটা করার সময়ে, সাধারণ খাদ্য নিরাপত্তা বিধিগুলি অনুসরণ করুন:
  - আপনি যে উপাদানগুলি কিনবেন না, সেগুলি স্পর্শ করা এড়িয়ে যান।
  - ফল, সবজি এবং অন্যান্য জিনিসগুলি তাজা কিনা সেটি নিশ্চিত করার জন্য বাছার আগে সেগুলি চোখের মাধ্যমে ভালোভাবে দেখে নিন।
  - খাবারের ক্যানগুলিকে হতে হবে দুমড়ে না থাকা, মরচে না ধরা এবং ফুলে না ওঠা।
  - প্যাকেজগুলিকে হতে হবে ছেঁড়া-ফাটা না হওয়া।
  - প্যাকেজ না হওয়া জিনিসগুলি একসঙ্গে বেশি পরিমাণে কেনা এড়িয়ে যান (যেমন ক্যান্ডি, বাদাম)।
  - যখনই সম্ভব, স্পর্শবিহীন ব্যবস্থায় পেমেন্ট করুন।
  - খাবারগুলিকে একটি গরম থাকা গাড়িতে রেখে দেবেন না, কারণ উষ্ণ তাপমাত্রায় ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি-লাভ করতে পারে।
  - যদি পুনরায় ব্যবহারযোগ্য ব্যাগ অনুমোদিত হয়, তাহলে অন্য মানুষদের স্পর্শ নিম্নতম করার জন্য আপনার জিনিসপত্রগুলি আপনার নিজের ব্যাগে নিন।
- যদি আপনার হাতগুলি ধোওয়ার/স্যানিটাইজ করার আগে আপনার গাড়ির তলগুলিকে (যেমন স্টিয়ারিং হুইল, দরজার হাতল, রেডিওর ডায়াল) স্পর্শ করে থাকেন, তাহলে সেই স্থানগুলিকে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।

## গ্লাভস (দস্তানা)

- গ্লাভসগুলি হাতের সঠিক স্বাস্থ্যবিধির জন্য উপযুক্ত নয়, এবং কেনাকাটা করার সময়ে সুপারিশ করা হয় না।
- যদি আপনি গ্লাভস পরতে চান, তাহলে দোকান থেকে বার হওয়ার পরে, যখন সেগুলি ময়লা হয়ে যায়, সেগুলি পাল্টানো/খুলে ফেলাটি গুরুত্বপূর্ণ।
- গ্লাভস পরা অবস্থায় আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে যান।
- খোলার ঠিক পরেই গ্লাভসগুলিকে একটি ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলে দিন।

- গ্লাভস খোলার ঠিক পরেই আপনার হাতগুলিকে ধুয়ে নিন/জীবাণুমুক্ত করুন।

## ফেস মাস্ক এবং কভারিংগুলি

- সিটি অফ টরন্টো -এর একটি নতুন [বাইল](#) অনুসারে, যখনই আপনি দোকানের মত কোন জনসাধারণের স্থানের ভিতরে থাকবেন তখন আপনাকে আবশ্যিকভাবে একটি মাস্ক অথবা ফেস কভারিং পরতে হবে। দুই বছরের কম বয়সী শিশু এবং মাস্ক পরার ক্ষেত্রে অসুবিধা থাকা এমন কোনও চিকিৎসাভিত্তিক অবস্থায়ুক্ত মানুষদের অন্তর্ভুক্ত করে, কিছু ব্যতিক্রম প্রযোজ্য হয়। [মাস্কের সঠিক ব্যবহার এবং নস্ট করা](#)-এর বিষয়ে জানুন।

## আপনার মুদির দোকানের জিনিসগুলি সরিয়ে রাখা

- বাড়িতে ফেরার পর, মুদির দোকানের জিনিস, ব্যাগ ইত্যাদি রাখার, খাবারের প্যাকেজ/কন্টেইনার নাড়াচাড়া করার এবং খাবারগুলি সরিয়ে রাখার ঠিক পরেই আপনার হাতগুলি সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
- তাজা ফল এবং সবজিগুলিকে চালু থাকা ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে নিন।
- পচে যেতে পারে এমন খাবারগুলিকে অবিলম্বে রেফ্রিজারেটারে রাখুন।
- আপনার মুদির দোকানের জিনিসগুলি খোলার পরে সেই স্থানের তলটিকে (যেমন কাউন্টারটপ) পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন।
- প্রত্যেকবার ব্যবহারের আগে পুনরায় ব্যবহারযোগ্য বাজারের ব্যাগগুলিকে পরিষ্কার করুন এবং ধুয়ে নিন।

## খাদ্য সরবরাহ পরিষেবাগুলি ব্যবহার করা

- খাবারগুলি সরবরাহ করতে হবে নিম্নতম স্পর্শ অথবা স্পর্শবিহীন ব্যবস্থার মাধ্যমে।
- যখন আপনি ফোনের মাধ্যমে অথবা অনলাইনে খাবারের জন্য অর্ডার দেবেন তখনই একটি ক্রেডিট কার্ডের মাধ্যমে পেমেন্ট করুন।
- সরবরাহটি হতে হবে স্পর্শবিহীনভাবে:
  - খাবারগুলিকে সরবরাহ করতে হবে আপনার দরজার সামনে অথবা কোনও একটি নির্ধারিত স্থানে।
- একটি সরবরাহ গ্রহণ করার সময়ে দুই মিটারের (ছয় ফুটের) দূরত্ব বজায় রাখুন।
- একটি খাবার সরবরাহ গ্রহণ করার সময়ে নিম্নলিখিতগুলি যাচাই করুন:
  - খাবারগুলিকে সঠিক তাপমাত্রায় পাওয়া নিশ্চিত করার জন্য, সেগুলিকে যত শীঘ্র সম্ভব আপনার কাছে সরবরাহ করতে হবে। "গরম খাবার" কে গরম এবং "ঠান্ডা খাবার" কে ঠান্ডা থাকতে হবে।



26 আগস্ট, 2020-এ সংশোধিত

- খাবারের প্যাকেটগুলির থেকে লিক হওয়া রোধ করার এবং পরিবহণের মধ্যে থাকাকালীন খাবার সুরক্ষিত রাখার জন্য খাবারের প্যাকেজিং সম্পূর্ণ সঠিক এবং সিল করা অবস্থায় থাকতে হবে।
- তাজা থাকা চিহ্নগুলি যাচাই করে নিন (অর্থাৎ খারাপ এবং দোমড়ানো না হয়ে যাওয়া।)
- সন্দেহ হলে ফেলে দিন, অথবা যে দোকান থেকে আপনি সেগুলি কিনেছেন তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- টেক-আউট ডেলিভারিগুলি নেওয়ার পরে, খাবারটি একটি প্লেটে নিয়ে নিন এবং প্যাকেজিংগুলি ফেলে দিন।
- টেক-আউট ব্যাগ/প্যাকেজিংগুলি নাড়াচাড়া করার পরে এবং খাওয়ার আগে, আপনার হাতগুলি সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন।

## বাড়িতে সাধারণ খাদ্য নিরাপত্তা অভ্যাস

- একে অপরের থেকে সংক্রমণ রোধ করুন:
  - কাঁচা মাংসের থেকে ফল, সবজি এবং খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবারগুলিকে পৃথকভাবে রাখুন।
  - খাবারগুলি নিয়ে কাজ করার অথবা প্রস্তুত করার আগে এবং পরে আপনার হাতগুলি ধুয়ে নিন।
- খাদ্যবাহিত অসুস্থতাগুলি এড়ানোর জন্য খাবারগুলিকে সঠিকভাবে রান্না/পুনরায় গরম করুন।
- খাবারগুলির সঠিক ভিতরের তাপমাত্রায় রান্না হওয়া যাচাই করার জন্য একটি প্রোব থার্মোমিটার ব্যবহার করুন।
  - বিফ, মুরগি, পর্ক-এর জন্য সঠিক ভিতরের তাপমাত্রায় রান্না করা এবং পুনরায় গরম করা COVID-19 সৃষ্টিকারী ভাইরাসগুলিকে মারতে সাহায্য করে।
- বাড়িতে খাদ্য নিরাপত্তা সম্পর্কে আরও জানতে আমাদের [ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

## খাদ্য নাগাল

- বয়স্ক এবং সংক্রমণ প্রবণ মানুষেরা যাঁরা, স্বৈচ্ছায় নিভূতে রয়েছেন, অসুস্থ বোধ করছেন অথবা যাঁদের খাবার পাওয়ার ক্ষেত্রে সহায়তার প্রয়োজন, তাঁরা [সাহায্যের জন্য 211](#) এ কল করতে পারেন।
- খাবার পাওয়ার ব্যবস্থা এবং সরবরাহ পরিষেবাগুলির সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য আমাদের [ওয়েবসাইট](#) দেখুন।

## আরও তথ্য

আরও তথ্যের জন্য [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) তে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন অথবা 416-338-7600 নম্বরে কল করুন।

## উল্লেখ্য

26 আগস্ট, 2020-এ সংশোধিত

<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety> থেকে পাওয়া বিসি সেন্টার ফর ডিসিস কন্ট্রোল (2020)। *ফুড সেফটি*

<https://www.cagocers.com/covid-19/> থেকে পাওয়া ক্যালিফোর্নিয়া গ্রসারিস অ্যাসোসিয়েশন (2020)। *হোয়াট কনসুমারস ক্যান ডু*

<https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#g1a> থেকে পাওয়া কানাডিয়ান ফুড ইন্সপেকশন এজেন্সি (CFIA) (2020)। *করোনাভাইরাস (COVID-19): ইনফরমেশন ফর কনসুমারস অ্যাবাউট ফুড সেফটি অ্যান্ড অ্যানিম্যাল হেলথ*

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19> থেকে পাওয়া ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (2020)। *ফুড সেফটি অ্যান্ড দি করোনাভাইরাস ডিসিস (COVID-19)*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food-Safety-2020.1-eng.pdf> থেকে পাওয়া ফুড অ্যান্ড এগ্রিকালচার অর্গ্যানাইজেশন অফ দি ইউনাইটেড নেশনস - ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গ্যানাইজেশন (2020)। *COVID-19 অ্যান্ড ফুট সেফটি: গাইডেন্স ফর বিসনেস*

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/> থেকে পাওয়া: হার্ভার্ড. টি.এইচ. চ্যান স্কুল অফ পাবলিক হেলথ (2020)। *ফুড সেফটি, নিউট্রিশন অ্যান্ড ওয়েলনেস ডিউরিং COVID-19*

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html> থেকে পাওয়া হেলথ কানাডা (2020)। *করোনাভাইরাস ডিসিস (COVID-19) অ্যান্ড ফুড সেফটি*

[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) থেকে পাওয়া ওন্টারিও মিনিস্ট্রি অফ হেলথ (2020)। *COVID-19 গাইডেন্স ফর প্রেমিসেস বেস্ট প্র্যাক্টিসেস সামারি শিট*