

نظر ثانی شدہ 26 اگست 2020

## لازمی چیزوں کی خریداری کرتے وقت کووڈ-19 سے متعلق رہنمائی

کووڈ-19 ایک نئے وائرس کی وجہ سے ہونے والا ایک تنفسی مرض ہے۔ یہ وائرس کووڈ-19 میں مبتلا فرد کے تنفسی قطرات کے ساتھ قریبی رابطے سے پھیلتا ہے۔ کچھ لوگ انجانے میں اپنی **علامات** ظاہر ہونے سے قبل انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔ دوسرے لوگوں میں ہو سکتا ہے علامات نہ ہوں، مگر وہ اب بھی متعدی ہوں۔

کووڈ-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ملاحظہ کریں۔

درج ذیل تجاویز خود آپ کا تحفظ کرنے میں آپ کی مدد کر اور آپ کے خریداری کرتے وقت کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روک سکتی ہیں۔ نیز **کووڈ الرٹ ایپ** ڈاؤن لوڈ کرنے پر غور کریں تاکہ اگر آپ ایسے فرد کے قریبی رابطے میں آئیں جو کووڈ-19 کے ساتھ متعدی ہو تو آپ کو براہ راست مطلع کیا جا سکے۔

### اگر آپ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں

- جب آپ بیمار ہوں یا اگر آپ خود کو آئسولیٹ کر رہے ہوں تو باہر مت جائیں۔
- گھرانے کے ممبران کے ساتھ رابطہ محدود کریں۔
- ہماری **ویب سائٹ** ملاحظہ کر کے مزید جانیں کہ اگر آپ میں کووڈ-19 کی علامات ہوں یا اس کی زد میں آئے ہوں تو کیا کرنا ہے۔

### خریداری کی ٹریس کی تعددا محدود کریں

- اگر ممکن ہو تو، رسد کا آن لائن آرڈر کریں۔
- کریبانہ سامانوں، دوا اور دیگر لازمی چیزوں کے لیے ٹریس کی تعداد کو ہفتے میں ایک بار تک محدود کریں۔
- جو لازمی چیزیں آپ کے پاس پہلے سے گھر پر موجود ہیں ان کا ٹریک رکھیں۔ تخلیقی بننے اور باہر جانے کا فیصلہ کرنے سے قبل جو کچھ آپ کے پاس ہے اسے استعمال کرنے (جیسے پکوان کی نئی ترکیبیں آزمانے) کی کوشش کریں۔
- پڑوسیوں، خاص طور پر کمیونٹی کے مصیب زدہ ممبران کے لیے لازمی چیزیں لانے کی پیشکش کریں۔
- باہر جانے سے پہلے منصوبہ بنائیں:
  - اپنی وزٹ کے دوران باہر گزرنے والے وقت کی مقدار محدود کرنے کے لیے آپ کو درکار آئٹمز کی ایک فہرست بنائیں۔
  - ایک بار میں ایک یا دو ہفتے کے لیے کافی مقدار خریدیں، اس سے زیادہ خریدنے پر سپلائی چین پر تناؤ بڑھ سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں عارضی قلت ہو سکتی ہے۔
  - اپنی ساری خریداری ایک مقام پر کرنے کی کوشش کریں۔
  - اسٹورز کی ویب سائٹ چیک کریں یا پیشگی کال کر کے پتہ کر لیں کہ آنے کا بہترین وقت کب ہے (جیسے بھیڑ بھاڑ سے الگ اوقات) اور بزرگوں اور مصیبت زدہ افراد کے لیے خصوصی اوقات کے بارے میں پتہ کریں۔
  - اضافی وقت کی گنجائش رکھیں۔ اسٹورز ایک وقت میں داخل ہونے والے لوگوں کی تعداد محدود کر سکتے ہیں، یا اصل داخلی دروازے کے باہر قطار لگا سکتے ہیں۔
  - حوصلہ رکھیں اور اسٹور کے ملازمین اور دیگر گاہکوں کے ساتھ ہمدردی اور احترام کا برتاؤ کریں۔

### خریداری کے محفوظ طرز عمل

- سماجی دوری قائم رکھیں:
  - خریداری کے لیے جاتے وقت اضافی لوگوں کو اپنے ساتھ نہیں لا کر بھیڑ بھاڑ کو کم کریں۔
  - اگر ممکن ہو تو، گھرانوں کو خریداری کے لیے ایک شخص کو متعین کر دینا چاہیے۔
  - دوسروں سے دو میٹر (چھ فٹ) کی دوری قائم رکھیں:
    - جہاں فراہم کیا گیا ہو وہاں، جسمانی دوری والے مارکرز اور مرئی نشانات (جسے علامتی تختی، فلور مارکنگز) پر عمل کریں

نظر ثانی شدہ 26 اگست 2020

- بھیڑ والے گلیاروں سے بچیں۔
- آگے بڑھنے سے پہلے اپنے سامنے موجود لوگوں کو انہیں اپنے آٹھوں کا انتخاب مکمل کرنے دے کر ان کے تئیں متشکر رہیں۔
- اگر آپ کو عملہ کے ممبر سے کوئی سوال پوچھنا ہو تو اپنی دوری برقرار رکھنا یاد رکھیں۔
- کیشیئر اسٹیشن پر بھیڑ مت لگائیں، اور اپنے سامنے والے فرد سے اپنی دوری برقرار رکھیں۔
- اپنے سامنے موجود فرد کو اس کے آٹھ اکتھا کرنے کا عمل پورا ہونے تک انتظار کریں اس کے بعد ہی کیشیئر اسٹیشن پر اپنے آٹھ ان لوڈ کریں۔
- سر کے اشارے سے یا ہاتھ لہرا کر دور سے ہی دوسروں کو تسلیات کہیں۔
- ہاتھوں کے حفظان صحت اور تنفسی آداب پر عمل کریں:
  - صابن اور پانی سے کم از کم 15 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
  - اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو، اور آپ کے ہاتھ مرئی حد تک گندے ہوں تو، الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
  - اگر ممکن ہو تو، ہینڈ سینیٹائزر لے کر چلیں اور اسٹور میں داخل ہونے سے قبل اور نکلنے کے فوراً بعد اسے استعمال کریں۔
  - ڈھکیں اپنی کھانسی یا چھینک کو ٹشو میں۔ ٹشو کو فوراً کوڑے میں پھینکیں اور اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہے تو اپنے بازو میں چھینکیں یا کھانسیں۔
  - اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں۔
  - جراثیم کش صافیاں استعمال کریں:
  - اگر اسٹور میں فراہم کی جائیں تو، کارٹ یا ٹوکری کے دستوں کو پونچھیں اور صافی کو فوری طور پر ضائع کر دیں۔
  - اگر ممکن ہو تو خود اپنی جراثیم کش صافیاں لائیں۔
- خریداری کرتے وقت عمومی غذائی تحفظ پر عمل کریں:
  - جو آٹھ آپ نہیں خریدنے والے ہیں انہیں چھونے سے بچیں۔
  - پھل، سبزیاں اور دوسرے آٹھ کا مرئی طور پر معائنہ کر کے انہیں منتخب کرنے سے قبل ان کا تازہ ہونا یقینی بنائیں۔
  - ڈبہ بند غذائیں ٹوٹ پھوٹ، زنگ اور ابھاروں سے پاک ہونی چاہئیں۔
  - پیکجز اس طرح سے موجود ہوں کہ پیکجنگ مڑے تڑے یا پھٹے ہوئے نہ ہوں۔
  - بھاری بھرکم ایسے غذائی آٹھ خریدنے سے پرہیز کریں جو پہلے سے پیک شدہ نہ ہوں (جیسے قندی، مغزیات)۔
  - جہاں بھی ممکن ہو بلا رابطہ ادائیگی کا طریقہ استعمال کریں۔
  - غذا کو کبھی بھی گرم کار میں مت چھوڑیں کیونکہ گرم درجہ حرارت بیکٹیریا کی افزائش میں مدد کر سکتا ہے۔
  - اگر دوبارہ استعمال کے قابل تھیلوں کی اجازت ہو تو دوسرے افراد کے ذریعے ٹچ ہونے کو کم سے کم کرنے کے لیے اپنے کریبانہ سامان خود اپنے تھیلے میں لائیں۔
- اگر آپ اپنی گاڑی میں موجود سطحوں کو چھوتے ہیں تو اپنے ہاتھوں کو دھوئے/سینیٹائز کرنے سے پہلے ان کی صفائی اور جراثیم کشی کریں (جیسے اسٹیئرنگ وہیلز، دروازے کے دستے، ریڈیو ڈائلز)۔

## دستانے

- دستانے باقاعدہ دستی حفظان صحت کا بدل نہیں ہیں، اور خریداری کرتے وقت ان کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔
- اگر آپ دستانے پہننے کا انتخاب کرتے ہیں تو، ان کے گندہ ہو جانے پر اور اسٹور سے باہر نکلنے پر انہیں تبدیل کرنا/اتار دینا ضروری ہے۔
- دستانے پہننے ہونے پر اپنے چہرے کو چھونے سے بچیں۔
- دستانے اتارنے کے بعد انہیں فوری طور پر ردی کے ٹوکے میں ضائع کر دیں۔
- دستانے اتارنے کے فوراً بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور/یا سینیٹائز کریں۔

نظر ثانی شدہ 26 اگست 2020

## فیس ماسکس اور کورنگز

- جب آپ اندرون کی عمومی جگہ جیسے اسٹورز میں ہوں تو، سٹی آف ٹورنٹو کے نئے ضمنی قانون کے مطابق آپ پر ماسک یا فیس کورنگ پہننا لازم ہے۔ کچھ استثناء لاگو ہوتے ہیں، جس میں دو سال سے کم عمر کے بچے اور ایسی طبی کیفیات میں مبتلا افراد شامل ہیں جن کی وجہ سے ماسک پہننا مشکل ہو جاتا ہے۔ ماسکوں کے مناسب استعمال اور ضیاع کے بارے میں مزید جانیں۔

## اپنے کریانہ سامانوں کو الگ رکھنا

- گھر واپس آنے، کریانہ سامانوں، تھیلوں، غذا کی پیکیجنگ/کنٹینرز کو ہاتھ لگانے اور انہیں الگ رکھنے کے بعد فوری طور پر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- تازہ پھلوں اور سبزیوں کو ٹھنڈے بہنے پانی کے نیچے دھوئیں۔
- سڑنے والی غذاؤں کو فوری طور پر ریفریجریٹر یا فریزر میں رکھیں۔
- اپنے کریانہ سامان کا پیک کھولنے کے بعد سطحوں (جیسے کاؤنٹر ٹاپس) کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔
- دوبارہ قابل استعمال کریانہ سامان کے تھیلوں کی ہر استعمال سے قبل صفائی اور جراثیم کشی کریں۔

## غذا کی ڈیلیوری سروسز استعمال کرنا

- غذا کی ڈیلیوری اور وصولیابی برائے نام یا بلا رابطہ ہونی چاہیے۔
- جب آپ فون پر یا آن لائن آرڈر کریں تو غذا کے عوض کریڈٹ کارڈ سے پیشگی ادائیگی کریں۔
- ڈیلیوری بلا رابطہ ہونی چاہیے:
  - آرڈرز آپ کے سامنے والے دروازے پر یا مقررہ حصے میں ڈیلیور کیے جائیں۔
  - ڈیلیوری موصول کرتے وقت دو میٹر (چھ فٹ) کی دوری برقرار رکھیں۔
  - غذا کی ڈیلیوری موصول ہونے پر درج ذیل کو چیک کریں:
    - غذا جتنی جلدی ممکن ہو آپ کو ڈیلیور کی جائے تاکہ مناسب درجہ حرارت پر اس کے موصول ہونے کو یقینی بنایا جائے: "گرم غذا" گرم ہونی چاہیے اور "ٹھنڈی غذا" ٹھنڈی ہونی چاہیے۔
    - ٹرانزٹ کے دوران لیکچ کو روکنے اور غذا کا تحفظ کرنے کے لیے غذا کی پیکنگ موجود اور مہر بند ہونی چاہیے۔
    - غذا کی پیکیجنگ پر لیبل لگا ہونا چاہیے۔
    - تازگی کے نشانات چیک کریں (جیسے، کوئی رساؤ یا پھپھوند نہ ہو)۔
    - اگر شبہ ہو تو، اسے پھینک دیں، یا اس اسٹور سے رابطہ کریں جس سے آپ نے غذا خریدی۔
  - ٹیک آؤٹ ڈیلیوریز موصول کرنے کے بعد، کھانے کو پلیٹ میں منتقل کریں اور پیکیجنگ فوری طور پر ضائع کر دیں۔
  - ٹیک آؤٹ والے تھیلوں/پیکیجنگ کو ہاتھ لگانے کے بعد اور کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

## گھر پر غذائی تحفظ کے عمومی طرز عمل

- باہمی آلودگی کو روکیں:
  - پھلوں، سبزیوں، اور کھانے کے لیے تیار غذاؤں کو کچے گوشت سے الگ رکھیں۔
  - کھانے کو ہاتھ لگانے یا تیار کرنے سے پہلے اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- غذا سے پیدا ہونے والی بیماری سے بچنے کے لیے غذا کو اچھی طرح پکائیں/دوبارہ گرم کریں۔
- ایک پروب تھرما میٹر استعمال کر کے چیک کریں کہ غذا مناسب اندرونی درجہ حرارت کے لحاظ سے پک گئی ہے۔
  - بیف، پولٹری، پورک کے مدنظر تجویز کردہ اندرونی درجہ حرارت کے لحاظ سے پکانے/دوبارہ گرم کرنے سے کووڈ-19 کا سبب بننے والا وائرس ہلاک ہو جانا چاہیے۔
- ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کر کے گھر پر غذائی تحفظ کے بارے میں مزید جانیں۔

نظر ثانی شدہ 26 اگست 2020

### غذا تک رسائی

- بزرگ افراد، اور جو مصیبت زدہ افراد سیلف آئسولیشن میں ہیں، جو بیمار محسوس کر رہے ہیں یا جنہیں غذا حاصل کرنے میں مدد درکار ہے وہ لوگ، [اعانت کے لیے 211](#) پر کال کر سکتے ہیں۔
- رسائی کی حکمت عملیوں اور ڈیلیوری کی خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہماری [ویب سائٹ](#) ملاحظہ کریں۔

### مزید معلومات

مزید معلومات کے لیے، ہماری ویب سائٹ [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) پر ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر ہمیں کال کریں۔

### حوالے

BC سنٹر فار ڈیزیز کنٹرول (2020). [غذائی تحفظ](http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety) ماخوذ از <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

کیلیفورنیا گروسرز ایسوسی ایشن (2020). [صارفین کیا کر سکتے ہیں](https://www.cagrocers.com/covid-19/) ماخوذ از <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

کینیڈین فوڈ انسپیکشن ایجنسی (2020) (Canadian Food Inspection Agency, CFIA). [کورونا وائرس \(کووڈ-19\): غذائی تحفظ اور حیوانات کی صحت کے بارے میں صارفین کے لیے معلومات](https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a) ماخوذ از <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (2020). [غذائی تحفظ اور کورونا وائرس مرض 2019 \(کووڈ-19\)](https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19) ماخوذ از <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

فوڈ اینڈ ایگریکلچر آرگنائزیشن آف یونائیٹڈ نیشنز – عالمی صحت تنظیم (2020). [کووڈ-19 اور غذائی تحفظ: کاروبار کے لیے رہنما](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf) ماخوذ از: [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)

ہارڈ ٹی۔ ایچ۔ چان اسکول آف پبلک ہیلتھ (2020). [کووڈ-19 کے دوران غذائی تحفظ، تغذیہ اور بہبود](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/) ماخوذ از <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

ہیلتھ کینیڈا (2020). [کورونا وائرس مرض \(کووڈ-19\) اور غذائی تحفظ](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html) ماخوذ از <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

اونٹاریو منسٹری آف ہیلتھ (2020). [غذائی احاطوں کے بہترین طرز عمل کے مدنظر کووڈ-19 کی رہنمائی کا تلخیصی پرچہ](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf) ماخوذ از [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)