

COVID-19 Orientações na Compra de Géneros Essenciais

A COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo novo coronavírus. O vírus é transmitido através do contacto próximo com as gotículas respiratórias de uma pessoa com COVID-19. Algumas pessoas podem transmitir a doença sem saber, antes de aparecerem os [sintomas](#). Outros talvez não tenham sintomas, mas são contagiosos.

Para mais informações sobre a COVID-19, visite www.toronto.ca/COVID19.

As seguintes informações poderão ajudá-lo a se proteger e prevenir a transmissão da COVID-19 quando vai às compras. Considere também descarregar a aplicação [COVID Alert app](#) para ser avisado diretamente se teve contacto próximo com uma pessoa contagiosa.

Se estiver doente, fique em casa

- Não saia se estiver doente ou se estiver em isolamento.
- Limite o contacto com os outros membros do agregado familiar.
- Visite nosso [site](#) para aprender o que fazer se tiver sintomas de COVID-19 ou se esteve exposto.

Limite o número de vezes que sai às compras

- Encomende o que precisa online, se possível.
- Limite o número de vezes que sai para comprar mantimentos, medicamentos e outras necessidades, a uma vez por semana.
- Tenha em mente quais os géneros essenciais que já tem em casa. Procure ser criativo e usar o que tem antes de sair para comprar mais coisas (ex. experimente receitas novas).
- Ofereça-se a recolher géneros essenciais para seus vizinhos, especialmente para pessoas vulneráveis da sua comunidade.
- Planeie antes de sair:
 - Faça uma lista dos artigos de que precisa para minimizar o tempo que passará fora de casa.
 - Compre o suficiente para uma semana ou duas de cada vez. Comprar mais do que isso pode criar dificuldades nas cadeias de fornecimento e resultar em escassez temporária.
 - Procure comprar tudo num único lugar.
 - Confira os sites das lojas, ou telefone de antemão, para saber qual a melhor hora de lá ir (ex. horas com pouco movimento) e saber se há horários dedicados aos idosos e pessoas vulneráveis.
 - Dê mais tempo para as compras. As lojas por vezes limitam o número de pessoas que entram de cada vez, o que pode resultar em filas à porta.
 - Tenha paciência e trate os empregados da loja e os demais fregueses com educação e respeito.

Práticas seguras de compras

- Cumpra o distanciamento físico:

Revisado em 26 de agosto de 2020

- Minimize aglomerações: não traga mais pessoas consigo quando for às compras.
 - Cada agregado familiar deve designar uma pessoa para fazer as compras, se possível.
- Mantenha o distanciamento de dois metros (seis pés) dos demais:
 - Observe os indicadores de distanciamento e outras sinalizações (ex. avisos, marcas no chão) onde as houver.
 - Evite corredores com aglomerações.
 - Seja atencioso com as pessoas à sua frente, permitindo que selecionem seus artigos antes de seguir adiante.
 - Se precisar de algum esclarecimento por parte dos empregados, lembre-se de manter a distância.
 - Mantenha a distância na área da caixa, sem chegar perto demais da pessoa à sua frente.
 - Espere até que a pessoa à sua frente acabe de arranjar todas as coisas antes de colocar as suas no balcão da caixa.
- Cumprimente as pessoas de longe, acenando com a cabeça ou com as mãos.
- Pratique a higiene das mãos e a etiqueta respiratória:
 - [Lave as mãos](#) com água e sabonete durante 15 segundos ou mais.
 - Se água e sabonete não estiverem disponíveis, use um higienizador à base de álcool, se as mãos não estiverem visivelmente sujas.
 - Se possível, tenha consigo um higienizador de mãos, e use-o imediatamente antes de entrar e após sair das lojas.
 - [Cubra a tosse](#) e espirre no lenço de papel. Descarte o lenço de papel imediatamente, no lixo, e lave as mãos. Se não tiver lenços de papel, tussa e espirre na manga.
 - Evite tocar no seu rosto.
 - Use toalhetas desinfetantes:
 - Se providas pela loja, limpe o carrinho ou as pegadas das cestas e descarte a toalhita desinfetante imediatamente.
 - Se possível, traga as suas próprias toalhetas desinfetantes.
- Pratique as regras gerais de segurança de mantimentos enquanto faz as compras:
 - Evite tocar em artigos que não vai comprar.
 - Inspeccione visualmente as frutas, vegetais e outros artigos antes de seleccioná-los, para ver se estão frescos.
 - Enlatados não devem estar amolgados, enferrujados ou dilatados.
 - Embalagens devem estar intactas, sem cortes e rasgos.
 - Evite comprar mantimentos a granel, se não vierem embalados (ex. rebuçados, nozes).
 - Use métodos de pagamento sem contacto, sempre que possível.
 - Nunca deixe os alimentos num carro quente, porque o calor ajuda a multiplicar as bactérias.
 - Se for permitido, use sacos reutilizáveis para minimizar contacto com coisas tocadas pelos outros.
- Limpe e desinfete as superfícies do seu veículo, se as tocou antes de lavar/higienizar as mãos (ex. o volante, as pegadas da porta, os botões do rádio).

Luvas

- As luvas não substituem a boa higiene das mãos, e não são recomendadas para as compras.
- Se quiser usar luvas, é importante trocá-las/removê-las sempre que ficarem sujas ou ao sair da loja.
- Evite tocar no seu rosto se estiver de luvas.
- Descarte as luvas no lixo imediatamente após removê-las.
- Lave e/ou higienize as mãos imediatamente após remover as luvas.

Máscaras e coberturas faciais

- Você tem de usar uma máscara ou cobertura facial dentro de todos os espaços interiores públicos, tais como lojas, segundo o novo [regulamento](#) da cidade de Toronto. Há algumas exceções, por exemplo, crianças de menos de dois anos e pessoas com condições médicas que dificultam o uso da máscara. Aprenda a respeito do [uso das máscaras e como descartá-las](#).

Arranjar os mantimentos

- Lave as mãos com água e sabonete assim que chegar em casa, após manusear as compras, sacos e embalagens, e depois de arranjar os mantimentos.
- Lave as frutas e vegetais com água corrente fria.
- Refrigere ou congele os alimentos perecíveis o quanto antes.
- Limpe e desinfete todas as superfícies usadas para desempacotar as compras (ex. balcões da cozinha).
- Limpe e lave todos os sacos reutilizáveis após cada uso.

Serviços de entrega

- A comida deve ser entregue e recebida com um mínimo de contacto, ou sem nenhum contacto.
- Pré-pague com cartão de crédito quando fizer sua encomenda por telefone ou online.
- A entrega deve ser feita sem contacto:
 - O artigo encomendado deve ser deixado à sua porta ou local designado.
- Mantenha o distanciamento de dois metros (seis pés) ao receber a entrega.
- Ao receber sua entrega de comida, certifique-se que:
 - A comida deve ser entregue o quanto antes para garantir que esteja na temperatura certa: “comida quente” deve estar quente, “comida fria” deve estar fria.
 - A embalagem da comida deve estar intacta e fechada, para evitar vazamentos e para proteger a comida até ser entregue.
 - A embalagem deve estar rotulada.
 - Verifique se está fresca (ex. sem sinais de estar estragada ou mofada).
 - Em caso de dúvida, deite fora, ou contacte a loja onde a comprou.
- Após receber a comida, transfira-a para um prato e descarte a embalagem imediatamente.
- Lave as mãos com água e sabonete após manusear as embalagens e antes de comer.

Boas práticas de manuseio de mantimentos em casa

- Previna a contaminação cruzada:
 - Mantenha frutas, vegetais e comidas prontas a comer separadas de carnes cruas.
 - Lave as mãos antes e depois de preparar a comida.
- Cozinhe/aqueça a comida corretamente para evitar doenças transmitidas por alimentos.
- Use uma sonda de medida de temperatura para confirmar se a comida atingiu a necessária temperatura interna.
 - Cozinhar ou aquecer a comida, até que atinja a temperatura interna recomendada para cada tipo de carne (boi, porco, galinha etc.), serve matar o vírus que causa a COVID-19.
- Visite o nosso [site](#) para aprender mais a respeito da segurança alimentar em casa.

Acesso à alimentação

- Os idosos, pessoas vulneráveis, pessoas que estiverem em isolamento, doentes ou que precisarem de ajuda para obter alimentos podem ligar para o [211 para pedir ajuda](#).
- Visite o nosso [site](#) para mais informações sobre estratégias de acesso à comida e serviços de entrega.

Mais informações

Para mais informações, visite o nosso site em www.toronto.ca/COVID19 ou ligue para 416-338-7600.

Referências

BC Centre for Disease Control (2020). “Food Safety” retirado de <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

California Grocers Association (2020). “What Consumers Can Do” retirado de <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

Canadian Food Inspection Agency (CFIA) (2020). “Coronavirus (COVID-19): information for consumers about food safety and animal health” retirado de <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

Food and Drug Administration (2020). “Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)” retirado de <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

Food and Agriculture Organization of the United Nations – World Health Organization (2020). “COVID-19 and food safety: guidance for businesses” retirado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2020). “Food Safety, nutrition and wellness during COVID-19” retirado de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

Revisado em 26 de agosto de 2020

Health Canada (2020). “Coronavirus disease (COVID-19) and food safety” retirado de
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

Ontario Ministry of Health (2020). “COVID-19 Guidance for Food Premises Best Practices Summary Sheet” retirado de
http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf