

رهنمود کووید-19 برای خریداری اجناس ضروری

کووید-19 مریضی تنفسی است که از ویروس جدید بنام ویروس کرونا بمیان آمده است. این ویروس از تماس نزدیک با ذرات کوچک تنفسی شخص مصاب به کووید-19 پخش می‌گردد. بعضی افراد ممکن قبل از شروع شدن علایم بطور ناخودآگاه، این عفونت را پخش کنند. درحالیکه برخی از افراد دیگر ممکن علایم نداشته باشند، اما هنوز هم باعث سرایت ویروس گردند. برای معلومات بیشتر در مورد کووید-19، به وب سایت www.toronto.ca/COVID19 مراجعه نمایید.

سفارشات ذیل میتواند شما را کمک کند تا از خود حفاظت نمایید و حین خریداری، از پخش کووید-19، جلوگیری نمایید. همچنان، داونلود کردن اپلیکیشن آگاهی کووید را در نظر بگیرید تا در صورت تماس نزدیک با شخصی، که به کووید-19 مبتلا است، ارتباط مستقیم با شما برقرار گردد.

اگر مریض هستید، در خانه بمانید

- اگر مریض هستید، یا خود را قرنطین نموده اید، از رفتن به بیرون خودداری کنید.
- تماس خویشرا با اعضای فامیل محدود سازید.
- برای معلومات در مورد داشتن علایم کووید-19 و یا تماس با شخص مصاب، به وب سایت ما مراجعه کنید.

تعداد سفر های خریداری خویشرا محدود سازید

- در صورت امکان، اجناس مورد ضرورت خویشرا آنلاین خریداری کنید.
- تعداد سفر های خویشرا جهت خریداری مواد خوراکی، ادویه جات و سایر اجناس ضروری به هفته یکبار، محدود سازید.
- اشیای ایرا که قبلاً در خانه دارید، پیگیری کنید. کوشش کنید خلاق باشید و قبل از اینکه برای خریداری بروید، اشیای ایرا که در خانه دارید، مصرف کنید (مثلاً غذا های جدید و متنوع آماده کنید).
- همسایه ها، خاصتاً اعضای آسیب پذیر جامعه را در خریداری اشیای مورد نیاز شان، کمک کنید.
- قبل از رفتن به بیرون، خریداری خویشرا پلان کنید:
 - لست اشیای مورد ضرورت خود را ترتیب نمایید تا زمان بیرون بودن را محدود سازید.
 - اشیای مورد ضرورت خویشرا برای یک یا دو هفته خریداری کنید، خریدن بیشتر از آن بالای سیستم اکمالات مواد فشار وارد نموده و باعث کمبودی موقت مواد ضروری میشود.
 - کوشش کنید تمام اشیای مورد نیاز خویشرا از یک محل خریداری کنید.
 - وب سایت مغازه را چک کنید و یا قبلاً به مغازه تلیفون کنید تا بهترین وقت رفتن (ساعاتی که بیروبار نباشد) را دریابید و در مورد ساعات مناسب خریداری برای بزرگسالان و اشخاص آسیب پذیر، معلومات حاصل کنید.
 - وقت اضافی را مدنظر داشته باشید. امکان دارد مغازه ها تعداد مشتریان را در یک وقت در داخل مغازه محدود سازد و یا هم مشتریان بیرون از مغازه صف بسته باشند.
 - حوصله داشته باشید و با مشتریان و کارمندان به مهربانی و احترام برخورد کنید.

شیوه های مصوون خریداری

- فاصله اجتماعی را رعایت کنید:
 - حین رفتن به خریداری، از آوردن افراد بیشتر با خود اجتناب کنید تا ازدحام را کاهش داده باشید.
 - در صورت امکان، خانواده ها باید یک شخص را برای خریداری موظف سازند.
 - از دیگران دو متر (شش فُت) فاصله بگیرید:
 - علایم و خط های ترسیم شده برای رعایت فاصله اجتماعی (مانند علایم، ترسیمات روی فرش مغازه ها) را تعقیب کنید

نظراتی شده به اگست 26، 2020

- از راهرو های مزدحم دوری کنید.
- با کسانی که در مقابل شما قرار دارند مؤدبانه برخورد کنید و قبل از پیش رفتن، اجازه دهید که آنها نخست خریداری اشیای مورد ضرورت خویشرا تکمیل نمایند.
- اگر میخواهید از کارمند مغازه سوال بپرسید، رعایت فاصله اجتماعی را به یاد داشته باشید.
- محل پرداخت پول را مزدحم نسازید و از شخصی که در مقابل شماست، فاصله بگیرید.
- در زمان پرداخت پول، قبل از گذاشتن اشیای خویش در محل پرداخت پول، منتظر باشید تا شخص قبل از شما تمام اشیای خویشرا جمع آوری کند.
- با دیگران از دور با اشاره سر و دست، احوالپرسی کنید.
- حفظ الصحة دستان و معاشرت تنفسی را رعایت کنید:
 - **دست های خود** را حد اقل برای 15 ثانیه با صابون و آب بشویید.
 - در صورت نبود آب و صابون، اگر دستان تان خاک آلود نباشد، از مایع ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید.
 - در صورت امکان، مایع ضد عفونی کننده را با خود حمل کنید و قبل از داخل شدن و بیرون شدن از مغازه، فوراً از آن استفاده نمایید.
 - **سرفه و عطسه** خود را با دستمال کاغذی ببوشانید. دستمال را فوراً در باطله دانی بیاندازید و دست های تانرا بشویید.
 - اگر دستمال کاغذی نزد تان نیست، هنگام سرفه کردن و عطسه زدن، از آستین خود استفاده کنید.
 - از دست زدن به صورت خود، اجتناب کنید.
 - از کاغذ های ضد عفونی کننده استفاده کنید:
 - اگر دستمال های ضد عفونی کننده در مغازه تهیه شده باشد، کراچی و سبد خریداری را با آن پاک نموده و آنرا فوراً در باطله دانی بیاندازید.
 - در صورت امکان، دستمال های ضد عفونی کننده خود تانرا بیاورید.
- حین خریداری، نکات عمومی مصونیت را رعایت نمایید:
 - به اشیایی که نمیخرید، دست نزنید.
 - میوه جات، سبزیجات و سایر اشیای را قبل از انتخاب نمودن از نزدیک ببینید تا از تازه بودن آن اطمینان حاصل نمایید.
 - قطی های غذا های کنسرو شده باید زنگ زدگی، برآمده گی و گچی نداشته باشد.
 - بسته ها باید شکستگی و پاره گی نداشته، سالم و دست نخورده باشد.
 - از خریدن مواد غذایی به مقادیر زیاد که بسته بندی نشده است، خودداری کنید (مانند شیرینی و خسته باب).
 - در صورت امکان، از شیوه های بدون تماس پرداخت پول استفاده کنید.
 - هیچگاه مواد غذایی را در داخل موتر گرم رها نکنید زیرا حرارت باعث رشد باکتری میشود.
 - اگر استفاده از خریطه های قابل استفاده مجدد مجاز باشد، مواد خوراکی خود را خودتان در خریطه بگذارید تا سایر افراد به آنها، تماس نداشته باشند.
- سطح اشیای داخل موتر را اگر قبل از شستن و ضد عفونی کردن دستان تان به آنها تماس داشتید، پاک و ضد عفونی کنید (مثلاً اشترنگ موتر، دستگیر دروازه ها، سویچ های رادیو).

دستکش ها

- دستکش ها جانشین پاک کردن و حفظ الصحة کامل دستها شده نمیتواند، و حین خریداری سفارش نمیشود.
- اگر میخواهید دستکش بپوشید، مهم است تا در صورت کثیف شدن و بعد از خارج شدن از مغازه، آنها را دور بیاندازید.
- با دستکش از تماس بر صورت خویش، خودداری کنید.
- بعد از کشیدن دستکش ها از دستان تان، آنها را فوراً در باطله دانی بیاندازید.
- بعد از کشیدن دستکش ها، دستان خویشرا فوراً بشویید یا ضد عفونی کنید.

ماسک و پوشش صورت

- طبق [مقرر](#) جدید شهر تورنتو، شما باید در محلات عامه سربسته مانند مغازه ها، ماسک بپوشید و یا از پوشش صورت استفاده کنید. بعضی استثنائات در این زمینه قابل تطبیق است که در آن اطفال زیر سن دو سال و افراد دارای مشکلات صحتی که قادر به پوشیدن ماسک نیستند، شامل میباشند. درباره [استفاده درست و دفع ماسک](#)، معلومات حاصل کنید.

گذاشتن مواد خوراکی در جای معینه آن

- بعد از برگشت به خانه، و بعد از انتقال مواد خوراکی، خریطه ها، بسته های غذایی و همچنان بعد از گذاشتن مواد خوراکی در جاهایشان، دست های خویشرا فوراً با آب و صابون بشویید.
- میوه و سبزیجات تازه را در آب سرد نل بشویید.
- مواد غذایی فاسد شونده را فوراً در یخچال و یا یخدان بگذارید.
- بعد از تخلیه نمودن خریطه های مواد خوراکی، سطح اشیا (مانند روی میز ها) را پاک و ضد عفونی کنید.
- خریطه قابل استفاده مجدد مواد خوراکی را قبل از هر بار استفاده، پاک و شستشو کنید.

استفاده از خدمات تحویلدهی مواد غذایی

- مواد غذایی باید با تماس اندک و یا هیچنوع تماس، تحویل و دریافت شود.
- حین خریداری مواد غذایی از طریق تیلیفون یا آنلاین، با کربدیت کارت پرداخت کنید.
- تحویلدهی مواد غذایی خریداری شده باید بدون تماس صورت گیرد:
 - مواد غذایی خریداری شده باید در مقابل دروازه پیشروی منزل و یا محل از قبل تعیین شده دیگر، تحویل داده شود.
- حین دریافت مواد خریداری شده، دو متر (شش فُت) فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- حین دریافت مواد غذایی خریداری شده، نکات ذیل را در نظر داشته باشید:
 - مواد غذایی باید به زودترین فرصت ممکنه به شما تحویل داده شود تا از درجه حرارت لازمه آن اطمینان حاصل گردد: "غذای گرم" باید گرم و "غذای سرد" باید سرد باشد.
 - بسته های مواد غذایی باید سربسته و دست نخورده باشد تا از ریزش غذا به بیرون از بسته ها جلوگیری شده و مواد غذایی حین انتقال، بصورت لازم حفاظت شود.
 - بسته های غذا باید دارای لیبل باشد.
 - علایم تازه بودن غذا را چک نموده و خود را مطمئن سازید (مثلاً مواد غذایی خریداری شده پوسیده گی و یا پوپنک نداشته باشد)
 - اگر به تازه بودن مواد غذایی شک دارید، آنرا دور بیاندازید و با مغازه ایکه از آن خریداری نموده اید، تماس بگیرید.
- بعد از آوردن غذا خریداری شده به خانه، آنرا در بشقاب بگذارید و خریطه آنرا فوراً دور بیاندازید.
- بعد از دست زدن به خریطه ها/بسته های غذا و قبل از خوردن، دستان خویشرا با آب و صابون بشویید.

شیوه های عمومی مصونیت غذایی در خانه

- از آلوده شدن مواد غذایی توسط سایر مواد غذایی جلوگیری کنید"
 - میوه جات، سبزیجات و خوردنی های آماده را از گوشت خام جدا نگهدارید.
 - قبل و بعد از دست زدن و آماده ساختن غذا، دستان خویشرا بشویید.
- غذا را بصورت کامل پخته/دوباره گرم کنید تا از امراض ناشی از مواد غذایی، جلوگیری شود.
- برای حصول اطمینان از پخته شدن کامل غذا، حرارت داخلی غذا را توسط ترمامیتر چک کنید.

نظراتی شده به اگست 26، 2020

- پختن و گرم کردن مجدد غذا در حرارت داخلی که سفارش شده است، برای گوشت گاو، مرغ، گوشت خوک میتواند ویروس را که باعث کووید-19 میشود، بکشد.
- برای معلومات بیشتر در مورد مصونیت غذایی در خانه، به [ویب سایت](#) ما مراجعه کنید.

دسترسی به مواد غذایی

- بزرگسالان و افراد آسیب پذیر که در انزوای خودی به سر میبرند، مریض هستند و یا به دریافت مواد غذایی ضرورت دارند، میتوانند به شماره [211 جهت دریافت کمک](#) تماس بگیرند.
- برای معلومات بیشتر در مورد استراتژی های دسترسی به مواد غذایی و خدمات تحویلهی، به [ویب سایت](#) ما مراجعه کنید.

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت ما به آدرس toronto.ca/COVID19 مراجعه کنید یا با ما به شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.

مآخذ

مرکز کنترل امراض بریتیش کولمبیا (2020). مصونیت غذایی بازیابی شده از <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

انجمن فروشنده گان مواد غذایی کالیفورنیا (2020). مصرف کننده گان چه کرده میتوانند بازیابی شده از <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

اداره تفتیش مواد غذایی کانادا (CFIA) (2020). ویروس کرونا (کووید-19): معلومات برای مصرف کننده گان در باره مصونیت غذایی و صحت حیوانات بازیابی شده از:

اداره غذا و ادویه جات (2020). مصونیت غذایی و مرض ویروس کرونا 2019 (کووید-19) بازیابی شده از <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/information-for-consumers-about-food-safety-and-an/eng/1584648921808/1584648922156#q1a>

اداره مواد غذایی و دارویی (2020). مصونیت غذایی و مرض ویروس کرونا 2019 (کووید-19) بازیابی شده از <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

سازمان خوراک و زراعت ملل متحد - سازمان جهانی صحت (2020). کووید-19 و مصونیت غذایی: رهنمود برای موسسات تجارتي بازیابی شده از

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf

دانشکده صحت عامه تی. ایچ. چان، هارورد (2020). مصونیت غذایی، تغذیه و حفظ سلامتی در جریان کووید-19 بازیابی شده از <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

اداره صحت کانادا (2020). مرض ویروس کرونا (کووید-19) و مصونیت غذایی بازیابی شده از <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>

وزارت صحت اونتاریو (2020). رهنمود کووید-19 برای اوراق معلوماتی درباره استفاده از بهترین شیوه ها در محلات تهیه مواد غذایی بازیابی شده از

http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf