

التسوق في البقالة وتناول الطعام بأمان



تُعد احتمالية الإصابة بكوفيد-19 عن طريق الطعام منخفضة. ومع ذلك، لا يزال من المهم اتباع توصيات هيئة الصحة العامة عند التسوق في البقالة والطهي.

إذا كنت مريضاً أو في العزل الذاتي:

اطلب من شخص ما التسوق في البقالة نيابة عنك. يمكن لأفراد العائلة أو الجيران أو الأصدقاء ترك مشترياتك خارج باب منزلك.



اطلب عبر الإنترنت، إن أمكن. تُقدم العديد من متاجر البقالة والمؤسسات الأخرى خدمات توصيل الطلبات للمنازل. توقع احتمالية تأخر التسليم لبضعة أيام.



لا تغادر المنزل إذا كنت تعاني من الأعراض التالية: الحمى والسعال وصعوبة التنفس والتهاب الحنجرة والغثيان والقيء والصداع وآلام العضلات والإسهال والتعب الشديد وفقدان حاسة الشم أو التذوق.



١ قبل الذهاب إلى متجر البقالة

كيفية ارتداء قناع أو غطاء وجه



١. اغسل يديك قبل و بعد وضع قناع أو غطاء الوجه.
٢. ضعه على أنفك وفمك، وتأكد من أنه يناسب وجهك بشكل مريح.
٣. تجنب لمسه بمجرد وضعه ولا تلمس وجهك.
٤. قم بتغييره بمجرد أن يصبح رطباً أو متسخاً أو تعرضه للتلف.
٥. المس الأشرطة المطاطية أو الأربطة فقط عند إزالتها - لا تلمس الجزء الأمامي من القناع.
٦. لا تتشارك قناعك مع الآخرين.
٧. تخلص من القناع أو اغسله بعد كل استخدام. لا تنس غسل يديك.

قم بإعداد قائمة التتبع. سيتيح ذلك لك التسوق بسرعة أكبر وقضاء وقت أقل في المتجر.

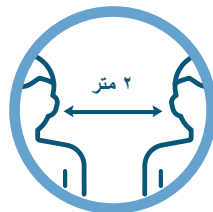


التقط صورة لمحتويات ثلاجتك لتجنب شراء الأغذية الموجودة عندك مسبقاً.



ارتد قناعاً أو غطاء للوجه.

القناع أو غطاء الوجه لا يغطي عن: غسل يديك، والتباعد الجسدي والعزل الذاتي في المنزل.



عند عودتك إلى المنزل من متجر البقالة

٣

في متجر البقالة

٢

ضع أكياس البقالة على الأرض في المدخل. لا تضعها على طاولات المطبخ أو المائدة.



اغسل يديك بالصابون والماء أو معقم اليدين الكحولي قبل وضع الأغذية في مكان تخزينها وبعد ذلك أيضاً.



ليس من الضروري تنظيف كل مشترياتك. على سبيل المثال: بالنسبة للطعام الذي يتم بيعه في صناديق كرتونية، يمكنك تفريغ المحتويات في صندوق مختلف وإعادة تدوير العبوة بعد ذلك.



إذا كنت تستخدم أكياس البقالة التي يمكن إعادة استخدامها، فيجب غسلها في الغسالة أو يدويًا بالصابون والماء بعد كل استخدام.



تسوق بمفردك: تسمح العديد من المحلات التجارية فقط لشخص بالغ واحد بالدخول إليها في كل مرة.



التزم بإرشادات المتجر.



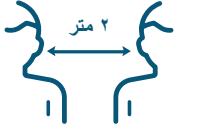
اشتر ما تحتاج إليه فقط: تحدد العديد من المتاجر عدد الحاجيات التي يمكن شرائها لكل عميل.



المس المنتجات التي ستشتريها فقط.



احتفظ بمسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين (طول ٢ عربية بقالة كبيرة تقريباً).



وجه فمك نحو مرفقك عند العطس أو السعال.



ادفع باستخدام بطاقة الائتمان أو البطاقة البنكية إذا أمكن.



اغسل يديك بالصابون والماء أو معقم اليدين الكحولي كلما أمكن.



عند الطهي...

- اغسل يديك بالصابون والماء قبل وبعد الطهي.
- اغسل كل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء قبل تناولها. ليس من الضروري غسلها بالصابون.
- استخدم الصابون والماء لمسح الطاولات وجميع الأسطح المستخدمة قبل تحضير الوجبات وبعدها.
- اغسل يديك قبل تناول الطعام وبعده.

معونة غذائية طارئة

تقدم العديد من المنظمات المعونة أو الخدمات الغذائية.

المصادر الاجتماعية والمجتمعية: اتصل على رقم ١-١-٢٠١



الرقم الخاص بخدمات المعلومات والمراجع المتوفرة بأكثر من ٢٠٠ لغة، والذي سيوجهك بسرعة إلى منظمة أو خدمة مجتمعية مناسبة تلبي احتياجاتك.

بالشراكة مع:



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

