

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ



ਭੋਜਨ ਤੋਂ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ Santé publique ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ: ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਤੇਜ਼ ਥਕਾਵਟ, ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।



ਆਪਣੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਕਈ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਹੋਮ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੰਨਕੇ ਚੱਲੋ ਕਿ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਦੀ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।



1 ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਵੋ।



ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ: ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।



ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
2. ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
3. ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
4. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਗਿੱਲਾ, ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
5. ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਰਬੜਾਂ ਜਾਂ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਫੜੋ - ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਛੂਹੋ।
6. ਇਸਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
7. ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

2

ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ 'ਤੇ



ਇਕੱਲੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ: ਕਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਸਟੋਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ: ਕਈ ਸਟੋਰ ਪ੍ਰਤੀ ਗਾਹਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣੇ ਹਨ।



ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (ਲਗਭਗ 2 ਵੱਡੇ ਕਰਿਆਨਾ ਕਾਰਟਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।



ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।



ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

3

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ



ਆਪਣੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਕੋਲ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ...

- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਮਦਦ

ਕਈ ਸੰਗਠਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਸੀਲੇ: 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਕਿ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢੁਕਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਭਾਗੀਦਾਰ:



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



Montréal