

Pamimili sa grocery at pagkain nang ligtas

Mababa ang panganib na makuha ang COVID-19 sa pamamagitan ng pagkain. Gayunpaman, mahalaga pa ring sundin ang mga rekomendasyon ng Santé publique habang namimili sa grocery at nagluluto.



Kung ikaw ay may sakit o nasa self-isolation:

Huwag umalis sa bahay kung mayroon ka ng alinman sa mga sumusunod na sintomas: lagnat, ubo, hirap sa paghinga, pamamaga ng lalamunan, pagduduwal, pagsusuka, pananakit ng ulo, mga pagkirot ng kalamnan, pagtatae, labis na pagkapagod, pagkawala ng pang-amoy o panlasa.



Magpabili ng grocery sa ibang tao. Puwedeng iwan ng kapamilya, kapitbahay, o kaibigan ang mga pinabili mo sa labas ng iyong pinto.



Mag-order sa online, kung posible. Nag-aalok ang maraming grocery at iba pang organisasyon ng mga serbisyo ng paghahatid sa bahay. Asahang may ilang araw ng pagkaantala para sa paghahatid.

1

Bago pumunta sa grocery



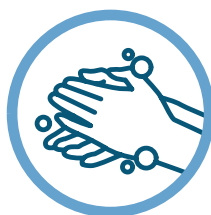
Gumawa ng listahan ng bibilhin. Makakatulong itong makabili ka nang mas mabilis at makatipid ng oras sa tindahan.



Kunan ng larawan ang loob ng iyong refrigerator para maiwasang bumili ng pagkaing mayroon ka na.



Magsuot ng mask o pantakip sa mukha.
Ang mask o pantakip sa mukha ay hindi kapalit ng: paghuhugas ng iyong mga kamay, pisikal na pagdistansya, at pag-self-isolate sa bahay.



Paano magsuot ng mask o pantakip sa mukha

1. Maghugas ng iyong mga kamay **bago** at **pagkatapos** magsuot ng mask o pantakip sa mukha.
2. Itakip ito sa iyong ilong at bibig, at tiyaking nakalapat ito nang maigi sa iyong mukha.
3. Iwasang hawakan ito kapag nakalagay na at huwag hawakan ang iyong mukha.
4. Palitan ito kapag ito ay naging mamasa-masa, madumi, o nasira.
5. Hawakan lang ang mga elastic o tali kapag inaalis ito – huwag hawakan ang harap.
6. Huwag itong ipahiram sa ibang tao.
7. **Itapon o labhan ito pagkatapos ng bawat paggamit.** Huwag kalimutang maghugas ng iyong mga kamay.

2 Sa grocery



Mamili nang mag-isa: maraming negosyo ang nagpapapasok ng isang taong nasa hustong gulang lang nang paisa-isa.



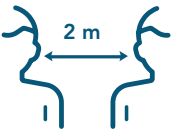
Sumunod sa mga tagubilin ng tindahan.



Bilhin lang ang iyong kailangan: maraming tindahan ang naglilimita sa bilang ng mga item para sa bawat customer.



Hawakan lang ang mga produktong bibilhin mo.



Magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 2 metro mula sa ibang tao (humigit-kumulang kasinghaba ng 2 malaking cart sa grocery).



Palaging umubo o bumahing sa may kurbada ng iyong siko.



Magbayad gamit ang credit o debit card, kung posible.



Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na hand sanitizer nang madalas hangga't posible.

Tulong sa pagkain kapag may emergency

Nag-aalok ang ilang organisasyon ng tulong sa pagkain o mga serbisyo ng tulong.



Mga mapagkukunan ng impormasyon sa lipunan at komunidad: tumawag sa 2-1-1

Available ang mga impormasyon at serbisyo ng mapagkukunan sa higit sa 200 wika, na mabilis na magdadala sa iyo sa naaangkop na organisasyon o serbisyo ng komunidad na makakatugon sa mga pangangailangan mo.

Sa pakikipagtulungan sa:



3 Pagkauwi mula sa grocery



Ilagay ang mga bag ng iyong pinamili sa sahig sa pasukan. Huwag ilagay ang mga ito sa mga counter o mesa sa kusina.



Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na hand sanitizer bago at pagkatapos itabi ang pagkain mo.



Hindi kinakailangang linisin ang lahat ng iyong binili. Halimbawa: para sa mga pagkaing nasa mga karton, puwede mong ilipat ang laman sa ibang lalagyan at i-recycle ang packaging.



Kung gumagamit ka ng mga reusable na bag sa pamimili, dapat itong labhan sa washing machine o sa kamay gamit ang sabon at tubig pagkatapos ng bawat paggamit.

Kapag nagluluto...

- Maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos magluto.
- Hugasan ang lahat ng sariwang prutas at gulay gamit ang tubig bago kainin. Hindi kinakailangang sabunin ang mga ito.
- Gumamit ng sabon at tubig para hugasan ang mga counter at lahat ng surface na ginagamit bago at pagkatapos ng paghahanda ng mga pagkain.
- Maghugas ng iyong mga kamay bago at pagkatapos kumain.