

மளிகைப் பொருள் வாங்குதல் மற்றும் உணவருந்துதல் பாதுகாப்பு

உணவுப் பொருள் வாயிலாக கோவிட்-19 பரவுவதற்கான ஆபத்து மிகக் குறைவு. ஆயினும், மளிகைப் பொருள்கள் வாங்கும்போது சமைக்கும்போதும் சாண்டி பப்ளிக்கின் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியமாகும்.



நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் அல்லது சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தால்:

பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதாவது ஒன்று உங்களுக்கு இருந்தால் வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்ல வேண்டாம்: காய்ச்சல், இருமல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, தசை வலிகள், வயிற்றுப்போக்கு, அதிகமான களைப்பு, வாசனை அல்லது சுவையுணர்வு இழப்பு.



உங்களுக்காக வேறு யாரையாவது மளிகைப் பொருள்கள் வாங்கி வருமாறு சொல்லவும். ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், அண்டை வீட்டுக்காரர் அல்லது நண்பர் வாங்கி வந்த பொருள்களை கதவுக்கு வெளியே வைத்துவிட்டுச் செல்லலாம்.

சாத்தியமிருந்தால், ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யவும். பல மளிகைக் கடைகளும், பிற நிறுவனங்களும் ஹோம் டெலிவரி சேவைகளை வழங்குகின்றன. விநியோகத்தில் சில நாட்கள் தாமதத்தை எதிர்பார்க்கலாம்.



1

மளிகைக் கடைக்குச் செல்வதற்கு முன்



மளிகைப்பொருள் பட்டியலை உருவாக்கவும். இது கடைக்குச் செல்லும்போது மிக விரைவாகப் பொருள் வாங்க உதவுவதோடு நேரத்தையும் மிச்சப்படுத்தும்.

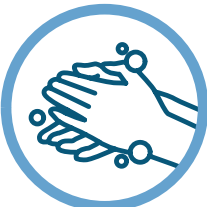


நீங்கள் ஏற்கனவே வாங்கியுள்ள உணவை மீண்டும் வாங்குவதைத் தவிர்ப்பதற்கு உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் உள்பகுதியை படம் பிடித்துக் கொள்ளவும்.



முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பு அணியவும்.

முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பு இவற்றுக்கான மாற்றாக அமையாது: கைகளைக் கழுவுவது, சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிப்பது மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தலைக் கடைப்பிடிப்பது.



முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பை எப்படி அணியுது

1. முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பை அணிவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.
2. உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடியவாறு அதை வைத்து, உங்கள் முகத்தில் அது வசதியாகப் பொருந்தியிருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
3. அணிந்திருக்கும்போது அதைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் உங்கள் முகத்தையும் தொடக்கூடாது.
4. ஈரமானாலோ, அழுக்கடைந்தாலோ அல்லது சேதமடைந்தாலோ அதை உடனே மாற்றிவிட வேண்டும்.
5. அதை அகற்றும்போது பக்கவாட்டில் உள்ள எலாஸ்டிக் அல்லது கயிற்றை மட்டுமே பிடித்து அகற்ற வேண்டும் - முன்பகுதியைத் தொடக் கூடாது.
6. அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.
7. ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும் அதைத் தூக்கி எறிந்துவிடவும் அல்லது துவைக்கவும். உங்கள் கைகளைக் கழுவ மறந்து விடாதீர்கள்.

2

மளிகைக் கடையில்



தனியாக பொருள்கள் வாங்கவும்: பல வணிகங்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு வயதுவந்தவரை மட்டுமே அனுமதிக்கின்றன.



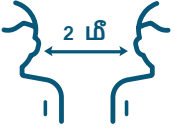
கடையின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்கி நடக்கவும்.



உங்களுக்குத் தேவையானதை மட்டும் வாங்கவும்: பல கடைகள் ஒரு வாடிக்கையாளருக்கான உருப்படிகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துள்ளன.



நீங்கள் வாங்கப் போகும் பொருள்களைத் தொட்டால் போதும்.



மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் இடைவெளி இருக்குமாறு பராமரிக்கவும் (சுமார் 2 பெரிய மளிகை தள்ளுவண்டிகளின் நீளம்).



எப்போதும் உங்கள் முழங்கையில் வளைந்த பகுதியால் மூடிக்கொண்டு இருமவும் அல்லது தும்மவும்.



சாத்தியமிருந்தால், கிரெடிட் அல்லது டெபிட் கார்டு மூலம் பணம் செலுத்தவும்.



முடிந்த அளவுக்கு அடிக்கடி உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவவும் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த ஹேண்ட் சானிடைசர் பயன்படுத்தவும்.

அவசரகால உணவு உதவி

பல நிறுவனங்கள் உணவு உதவி அல்லது உதவிச் சேவைகளை வழங்குகின்றன.



சமூக மற்றும் சமுதாய வளங்கள்: அழைக்கவும் 2-1-1

உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய பொருத்தமான சமுதாய அமைப்பு அல்லது சேவைக்கு உங்களை விரைவாக இட்டுச் செல்லக்கூடிய தகவல் மற்றும் பரிந்துரைச் சேவைகள் 200-க்கு மேற்பட்ட மொழிகளில் கிடைக்கின்றன.

இதனுடன் கூட்டாக:



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



Montréal

3

நீங்கள் மளிகைக் கடையிலிருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும்போது



உங்கள் மளிகைப் பைகளை நுழைவாயிலில் தரையில் வைக்கவும். சமையலறை கவுண்ட்ரிலோ அல்லது மேசை மீதோ அவற்றை வைக்கக் கூடாது.



உணவை எடுத்து வைப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவவும் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த ஹேண்ட் சானிடைசர் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யவும்.



நீங்கள் வாங்கிய பொருள்கள் அனைத்தையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டியதில்லை. உதாரணமாக: அட்டைப் பெட்டிகளில் உள்ள உணவுகள், அதில் உள்ளவற்றை வேறொரு கொள்கலனுக்கு மாற்றிய பின் பேக்கேஜை மறுசுழற்சி செய்யலாம்.



மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய மளிகைப் பைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும் அவற்றை இயந்திரத்தின் மூலம் அல்லது கையால் சோப்பு போட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

சமைக்கும்போது...

- சமைப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டுக் கழுவவும்.
- அனைத்து புத்தம் புதிய பழங்களையும் காய்கறிகளையும் சாப்பிடுவதற்கு முன் தண்ணீரால் கழுவவும். அவற்றை சோப்பு போட்டுக் கழுவ வேண்டியதில்லை.
- உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் பயன்படுத்திய கவுண்ட்ரிகளையும், அனைத்துப் பரப்புகளையும் சோப்பு போட்டுக் கழுவவும்.
- சாப்பிடுவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.