الطعام وكوفيد 19

نصائح للتسوق والتعامل مع الطعام بأمان

لا يوجد حتى الآن دليل على أنه يمكن انتقال كوفيد 19 عن طريق الطعام، أو تغليف المواد الغذائية . ينتقل الفيروس بشكل رئيسي من خلال الاتصال من شخص لآخر، أو الاتصال المباشر مع رذاذ السعال أو العطس في الهواء من قِبل المصابين . ولكن.. لا يزال من المهم التعامل مع الطعام بأمان لمنع انتشار كوفيد 19

اغسل وجفف اليدين بعناية لتقليل انتشار كوفيد 19

- ✓ اغسل يديك كثيرا بالصابون والمياه الجارية لمدة 20 ثانية. الصابون والصابون السائل كلاهما جيد للاستخدام .
- ✓ استخدم جل الكحول إذا كان غسل اليدين غير ممكن
- ✓ جفف اليدين لمدة 20 ثانية. استخدم منشفة ورقية أو مجفف اليد الكهربائى في الحمامات العامة .
- ✓ في المنزل استخدم منشفة نظيفة وجافة. استبدل المناشف الرطبة بشكل متكرر .

يساعد الصابون على إزالة الفيروسات والبكتيريا .
يساعد الماء الجاري على غسل الأوساخ والفيروسات والبكتيريا .
الأيدي الجافة أقل عرضة للإصابة بالفيروسات والبكتيريا.

تسوق الطعام

- ✓ اكتب قائمة بما تحتاجه حتى تقضى وقت أقل في المتجر .
- ✓ تأكد من نظافة اليدين وجفافهما
- ✓ امسح مقابض عربة التسوق والسلال بمطهر أو مناديل عند الدخول للمخزن.
- ✓ تجنب لمس وجهك.
- ✓ لا تلمس الخضار أو الفاكهة ثم تعيدها.
- ✓ المحافظة على الابتعاد الجسدي حول المتسوقين والموظفين الآخرين قدر الإمكان ، على سبيل المثال: الانتظار عند الخروج أو التجول بالمخزن
- ✓ قلل من عدد مرات التسوق . تسوق في أوقات خارج ساعات الذروة لتجنب الازدحام.

يمكن أن تبقى فيروسات الكورونا على الأسطح الصلبة مثل الفولاذ والبلاستيك لعدة ساعات أو حتى عدة أيام.

حافظ على التباعد الجسمى، والبقاء على بعد 1.5 متر على الأقل من الآخرين

NSW GOVERNMENT
Health
South Western Sydney
Local Health District

التعامل مع الطعام في المنزل

- ✓ لا تضع أكياس التسوق على منضدة المطبخ حيث تقوم بإعداد الطعام.
- ✓ اغسل يديك بمجرد العودة من التسوق إلى المنزل، ومرة أخرى بعد وضع البقالة في مكان آخر.
- ✓ احرص دائمًا على السعال أو العطس في منديل أو مرفقك لمنع تلوث المنطقة أو الطعام أثناء وجودك في المطبخ
- ✓ تنظيف / تطهير مناطق إعداد الطعام كثيراً، وكذلك الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر ، على سبيل المثال مقابض الدولاب / الأبواب، الطاولات ، الميكروويف، أبواب الثلاجة والصنابير.

توصيل الطعام للمنزل والأكلات السريعة

يوفر توصيل الطعام إلى منزلك بعض الحماية من خلال تقليل الاتصال بالأشخاص الآخرين.
اغسل يديك دائمًا بعناية بعد استلام الطعام.

لا يوجد حتى الآن دليل على أن فيروس الكورونا ينتقل عن طريق تغليف المواد الغذائية من البقالة أو الأطعمة الجاهزة ، ولكن غسل اليدين بعد التعامل مع الأشياء التي يلمسها الآخرون يعد عادة صحية .

شرب الماء

- ✓ من الآمن شرب ماء الصنبور في أستراليا
- ✓ من الآمن أيضًا الشرب من النوافير في الأماكن العامة مثل الحدائق . لكن تجنب وضع فمك أو شفتيك مباشرة على النافورة .
- ✓ تجنب لمس الأسطح ؛ اغسل اليدين فى الحال، أو استخدم معقم اليدين .

.لا يوجد دليل على أن الناس يمكن إصابتهم بالعدوى بكوفيد 19 من مياه الشرب. لكن الصنابير وأزرار الضغط لنوافير مياه الشرب، يمكن أن تحمل الجراثيم من المستخدمين الآخرين

للمزيد من المعلومات قم بزيارة:

www.**health**.nsw.gov.au

حقائق وإشاعات حول الوقاية من كوفيد -19

إشاعة: إن ارتداء القفازات أثناء التسوق أو التعامل مع الطعام يبقيني في أمان
حقيقة: ارتداء القفازات يمكن أن يسمح للجراثيم أن تتراكم على اليدين. اغسل يديك فورًا بعد نزع القفازات لتجنب تلوث الطعام. يوفر غسل اليدين الشامل حماية أفضل من القفازات التي تستخدم لمرة واحدة

إشاعة: المياه المالحة أو الثوم أو الفيتامينات أو المشروبات الكحولية هي "أطعمة مدهشه" يمكنها علاج أو الوقاية من فيروسات التاجية
حقيقة: لا يوجد دليل حتى الآن على أن أيًا من هذه الأشياء تشفي أو تمنع الفيروس

إشاعة: إضافة قطرتين إلى ثلاث قطرات من مادة التبييض إلى الماء عند غسل الفاكهة والخضار يقتل الفيروس
حقيقة: تحتوي منتجات التنظيف مثل مادة التبييض والصابون والمطهرات والمنظفات على مواد كيميائية يمكن أن يكون ضارًا إذا استخدمناها بكثرة.

استخدم الماء الجاري فقط لتنظيف الفواكه والخضروات ، وافركها بيديك تحت الماء.

ذكّر نفسك بأن
معا نستطيع أن نبقى جميعاً آمنين

References

1. COVID-19 and Food Safety: Guidance for food businesses. World Health Organisation April 2020 https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses
2. Coronavirus/COVID-19 and food safety: your questions answered, Food Safety Information Council, April 2020 https://foodsafety.asn.au/topic/coronavirus-covid-19-and-food-safety/
3. Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19. Harvard Chan School of Public Health, 10 April 2020 https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/
4. Harmful coronavirus myths are being spread in Australia's Multicultural Communities. SBS News https://www.sbs.com.au/news/harmful-coronavirus-myths-are-being-spread-in-australia-s-multicultural-communities

NSW GOVERNMENT Health
South Western Sydney Local Health District