

## HELPISNEXTDOOR.CA –安全食品共享指南



### Covid-19 中的安全食品共享

食物的共享在世界上每種文化中都很重要。它把我們聯繫在一起，是家庭，朋友和社區的重要元素。隨著大流行疾病的進行，大多數人不得不停止這種做法，因為人們已經發現大量聚會是該病毒爆發的源頭。有時候，不得不允許任何形式的食物共享。因此，我們必須傾聽領導者的最新指示，但有時只要我們按規定做好防護措施，我們還是可以在安全範圍內聚會。

可通過以下鏈接取得當前準則：[COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans.aspx)

傳統上，大多數人烤麵包給這些鄰居或家庭成員：

- 在房子裡有一個新嬰兒。
- 哀悼朋友或家人的死亡。
- 正在努力養活自己或家人。
- 經歷了重大損失。

我們只想鼓勵並分享一個特殊的時刻。

我們如何計劃涉及**食物共享**的聚會？讓我們一起學習。

以下資源匯總了亞伯達省和衛生服務指南的建議，這些建議被推薦給餐館，餐飲服務商和專業清潔人員，以提供一種安全的方式來實踐全世界人們喜歡做的事情：

## 第一步：篩選自己！

請仔細閱讀以下問卷中的每個問題。如果您對以上任何一項的回答都是肯定的，請自行居家隔離，不要嘗試與任何人聯繫。

### 篩選問卷

| • 您或家庭中的任何人有以下症狀嗎？  |  | 圈選一個 |    |
|---|--|------|----|
| 發燒  |  | 是    | 否  |
| • 咳嗽  |  | 是    | 否  |
| • 呼吸急促/呼吸困難   |  | 是    | 否  |
| • 喉嚨痛   |  | 是    | 否  |
| • 流鼻涕/鼻塞  |  | 是    | 否  |
| • 不適/疲勞   |  | 是    | 否  |
| • 噁心/嘔吐/腹瀉  |  | 是    | 否  |
| • 肌肉酸痛  |  | 是    | 否  |
| • 頭痛  |  | 是    | 否  |
| • 結膜炎（粉紅色眼）   |  | 是    | 否  |
| • 失去嗅覺或味覺   |  | 是    | 否  |
| • 您或家庭中的任何人最近 14 天是否曾在加拿大境外旅行？                              |  | 是    | 否  |
| • 您或您的孩子參加該計劃時，是否與有咳嗽/或發燒的人有*缺少防護的近距離接觸（2 米/ 6 英尺以內的面對面接觸）？ |  | 是    | 否  |
| • 你或任何你的家人在過去 14 天有密切的與*缺少防護的某人接觸，而此人正在調查或證實是為 COVID-19 的？  |  | 是    | 否  |
| • 目前體溫  |  |      | °C |

\*沒有適當的個人防護裝備（PPE），“缺少防護”的意思親密接觸。

如果您對以上任何一個問題的回答為“是”，請避免與家庭外人士接觸。

想要取得更多該省的訊息，請單擊以下鏈接官方評估網站：

<https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/Assessment.aspx>

## 第二步：徵求許可！

*“如果我想給你帶些食物可以嗎？我將使用來自 [helpisnextdoor.ca](https://helpisnextdoor.ca) 的安全食品共享資源。如果您願意我為您準備食物，請讓我知道如果您對食物有任何限制。”*

在這段時間裡，並不是每個人都能放心接受別人的食物。請嘗試先詢問並尊重他們的答案。隨時共享來自 [helpisnextdoor.ca](https://helpisnextdoor.ca) 的資源，以表明您的計劃是安全的。

如果確實有一些食物限制，請列出您使用的成分清單。

## 第三步：做好準備！

### 勤洗手！

個人習慣，例如適當的衛生習慣，有助於降低感染風險或將感染傳播給他人：

- 用肥皂和水經常洗手至少 20 秒，特別是上廁所和準備食物時之後。
  - 如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液
  - 將洗手液放在兒童接觸不到的地方，並在兒童使用洗手液時始終對其進行監督，因為即使攝入少量洗手液也可能致命
- 咳嗽或打噴嚏時：
  - 咳嗽或打噴嚏到紙巾或手臂彎曲處，而不是手
  - 盡快將紙巾放在有襯裡的垃圾桶裡
  - 立即洗手
- 避免不洗手觸摸眼睛，鼻子或嘴巴

### 清潔您的烹飪/烘焙區！

確保使用強力消毒劑或清潔劑徹底清潔將要使用的每個表面。

加拿大政府保留了一份最新的消毒劑清單，這些清單有細項與對 Covid-19 的使用方式。

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/disinfectants/covid-19/list.html#tbl1>

另外，您可以通過將 20 毫升（4 茶匙）無氣味的家用漂白劑與 1000 毫升（4 杯）水混合，製成 1000ppm 漂白劑水溶液。確保用漂白劑水溶液保持表面濕潤 1 分鐘。

在通風良好的地方使用漂白劑，切勿與其他化學產品混合。當您打算使用溶液時，請確保新鮮準備溶液，並且只能在水中稀釋漂白劑（不要與其他化學品一起稀釋）。

資源：<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-environmental-cleaning-public-facilities.pdf>

#### 第四步：準備食物

準備食物時請戴口罩，並在不同食材之間洗手。我應該戴哪種口罩？

有關正確的口罩程序的最新指南可在此處找到：<https://www.alberta.ca/masks.aspx>

#### 第五步：提供食物

如果您歡迎人們在目前疫情時段參加聚會，請讓每個人通過本指南**第一步**中包含的清單進行自我篩選。

在計劃擺放食物時，請考慮以下指導：

- 所有食品應單獨預先包裝，包裝和貼標籤。
- 如果合適，請考慮將全餐包裝在一個容器或盤子中。
  - 例如：三明治，調味品和調味品放在一個容器中，並標明內容清單。
- 避免讓每個人自行取用盤子，器皿，杯子或吸管等器具。提前包裹分裝好每個人的餐具，並考慮使用一次性使用的一次性餐具和餐巾。





## 規劃安全的個人聚會（不包括友人或家庭群體）

有時允許在戶外或在通風良好的較大室內空間進行小型的個人聚會。自 2021 年 1 月中旬起，最多允許 10 人在戶外聚會，但人數可能有所變化。可以在以下網站上查詢最新規定限制：[COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans) 以下建議將幫助您在當前準則範圍內安排安全的面對面聚會。

請根據家庭或家庭單位對人進行分組。所有參加者均應在指定座位區外戴口罩。

- 佈置桌子和椅子，以便在每個餐桌的椅子外周邊之間保持兩米的距離。在無法充分分開桌子的地方，可以安裝物理屏障。
- 在無法充分分開桌子的地方，可以安裝物理屏障。
- 走道應足夠寬，以使人們有空間保持身體疏遠。考慮使用單向交通流來幫助保持距離。
- 活動之前，用新洗過的罩子覆蓋椅子和桌子，或者徹底清潔和消毒每把椅子和桌子。
- 鼓勵使用分配的座位，以減少使用同一把椅子和座位設置的多個人的位置。這減少了傳播的可能性，並減少了活動期間清潔和消毒的需要。
- 如果您使用的是自助餐桌，請分配一些戴著口罩和手套的人倒飲料，將食物放在人們的盤子上並分發餐具。可藉由分配一同居住成員或家庭成員同桌，來減少群聚感染的機會。
- 與會者使用的浴室，請事先清潔每個表面，並且在活動期間和活動之後進行一次或多次清潔。（請參閱步驟三中的表面清潔準則）
- 如果發生任何事件，請列出參加協助接觸者追蹤工作的人員清單。

該建議主要來自提供給餐飲公司的省級健康指南：

<https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-guidance-food-catering.pdf>



## Helpisnextdoor.ca 是埃德蒙頓跨宗教住房計劃的一項計劃

我們多元化的信仰社區具有重要的共同價值觀：“尊重人的尊嚴，與窮人和弱勢群體的團結，並肯定包容性和熱情的社區的重要性，個人和家庭可以蓬勃發展。”（不同信仰聲明，2011年）

[www.interfaithhousing.ca](http://www.interfaithhousing.ca)

Interfaith Housing is grateful for the help of these partner organizations who assisted us in creating and translating these resources for [helpisnextdoor.ca](http://helpisnextdoor.ca)

