



Safe Food Sharing in Covid-19

An Toàn Thực Phẩm Khi Chia Sẻ Thức Ăn Trong mùa dịch Covid-19

Chia sẻ thức ăn là điều quan trọng trong mỗi văn hóa ở trên khắp thế giới này. Nó gắn kết chúng ta lại với nhau như các gia đình, những người bạn và cả các cộng đồng. Khi vẫn còn đang đối diện với đại dịch, hầu hết mỗi chúng ta đều phải cố gắng kiềm nén việc làm điều này lại như không tập trung đông đúc mà có thức ăn vì nó được xác định là nguồn của sự bùng phát dịch bệnh này. Thậm chí có giai đoạn không được phép chia sẻ thức ăn dưới mọi hình thức. Cho nên chúng ta vẫn phải tiếp tục lắng nghe những cập nhật mới nhất từ các cấp lãnh đạo của chúng ta, nhưng chúng ta sẽ được cho phép làm một vài lần, miễn là chúng ta làm điều này cách an toàn.

Những hướng dẫn hiện tại có thể cập nhật tại đường link này: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans)

Thông thường thì hầu hết mọi người sẽ đem các loại thức ăn hay bánh nướng đến cho người hàng xóm hoặc thành viên trong gia đình. Cụ thể thường làm điều này với những người như sau:

- Người đó mới sinh em bé.
- Người đó có thành viên trong gia đình hay bạn vừa qua đời.
- Những người có khó khăn để có đủ thức ăn cho họ hay gia đình họ.
- Người mới trải qua một sự mất mát lớn.

- Hoặc chúng ta chỉ muốn khích lệ và chia sẻ khoảnh khắc đặc biệt với người đó.

Làm thế nào để chúng ta có thể gặp nhau cách an toàn mà có liên quan đến thức ăn? Hãy khám phá cùng nhau.

Dưới đây là thông tin được tổng hợp lại những lời khuyên từ lãnh đạo tỉnh Alberta và chỉ dẫn của Y tế tỉnh dành cho nhà hàng, nhà cung cấp thực phẩm và những người chuyên dọn vệ sinh, nhằm cung cấp cách an toàn để làm điều mà mọi người khắp nơi trên thế giới yêu thích làm đó là: **Chia sẻ thức ăn!**

Bước một: Tự hỏi chính mình!

Vui lòng đọc từng câu hỏi trong bảng câu hỏi dưới đây Nếu bạn trả lời “Có” vào bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng tự cách ly và đừng cố gắng không gặp gỡ bất kỳ ai.

SCREENING QUESTIONNAIRE / BẢNG CÂU HỎI SÀNG LỌC

1.	Bạn hay người nào trong gia đình của bạn có một trong bất kỳ triệu chứng nào dưới đây?	Khoanh tròn một câu trả lời	
	• Sốt	Có	Không
	• Ho	Có	Không
	• Hụt hơi / Khó thở	Có	Không
	• Sore throat / Đau họng	Có	Không
	• Sổ mũi / Nghẹt mũi	Có	Không
	• Mệt mỏi / Chóng mặt	Có	Không
	• Buồn nôn / Ói / Ỉa chảy	Có	Không
	• Đau mỗi cơ thể	Có	Không
	• Nhức đầu	Có	Không
	• Cay mắt	Có	Không
	• Mất khứu giác hay vị giác	Có	Không
2.	Bạn hay có người nào trong gia đình của bạn đi ra khỏi Canada trong vòng 14 ngày gần đây?	Có	Không

3.	Bạn hay các con của bạn tham dự chương trình có sự liên hệ gần (tiếp xúc trực tiếp trong 2 mét) mà <u>không được bảo vệ</u> với người nào mà họ bị ho và / hoặc sốt?	Có	Không
4.	Bạn hay bất kỳ ai trong nhà bạn có liên hệ gần với người nào nghi là có hoặc nhận kết quả là có bị COVID-19 mà <u>không được bảo vệ</u> trong vòng 14 ngày vừa qua?	Có	Không
5.	Nhiệt độ hiện tại (38 degrees or above is a concern)	°C	

*"Không bảo vệ" có nghĩa là giao tiếp gần mà không mang các dụng cụ bảo hộ cá nhân (PPE)

Nếu bạn trả lời "**Có**" vào bất cứ câu hỏi nào ở trên thì vui lòng tự cách li, không tiếp xúc với ai khác ngoài những người ở trong nhà bạn.

Để có thể kiểm tra online thì vào trang công cụ kiểm tra chính thức của tỉnh bang theo đường link bên dưới:

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

Bước Hai: Vui lòng xin phép!

"Bạn cảm thấy thoải mái không nếu như tôi sẽ đem cho bạn ít thức ăn? Tôi sẽ sử dụng các hướng dẫn An Toàn Thực Phẩm khi Chia sẻ thức ăn của helpisnextdoor.ca. Nếu bạn cảm thấy thoải mái về việc tôi sẽ làm thức ăn cho bạn thì vui lòng cho tôi biết bạn có giới hạn hay dị ứng nào về thức ăn không?"

Không phải người nào cũng cảm thấy an tâm khi nhận thức ăn của ai đó trong lúc dịch bệnh này. Vui lòng thử hỏi người đó trước và tôn trọng câu trả lời của họ. Tự nhiên chia sẻ thông tin từ helpisnextdoor.ca để cho họ biết bạn có kế hoạch an toàn.

Nếu như họ có những giới hạn về thực phẩm, vui lòng đính kèm danh sách các nguyên liệu mà bạn dùng.

Bước Ba: Chuẩn bị của chính bạn

Rửa tay của bạn:

Những thói quen cá nhân như vệ sinh cách đúng đắn giúp giảm thiểu những rủi ro về lây nhiễm hay là lây sang cho những người khác:

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi sử dụng nhà vệ sinh và khi chuẩn bị thức ăn.
 - Vui lòng sử dụng dung dịch sát trùng tay có cồn nếu như lúc đó không tiện để rửa bằng xà phòng và nước.
 - Giữ dung dịch sát trùng tay ra khỏi tầm tay trẻ em và giám sát các con trẻ khi sử dụng dịch sát trùng tay vì nếu chúng cho vào miệng dù là số lượng nhỏ của dung dịch sát trùng có thể gây tai hại.
- Khi ho và hắt xì hơi:

- Nên ho và hắt xì vào trong khăn giấy hoặc dưới cánh tay áo, không nên ho và hắt xì vào tay.
- Vứt miếng khăn giấy vào sọt rác sớm nhất có thể.
- Sau đó rửa tay ngay.
- Tránh sờ vào mắt, mũi hoặc miệng khi chưa rửa tay.

Vệ sinh khu nấu ăn / làm bánh của bạn!

Hãy chắc chắn rằng bạn vệ sinh sạch sẽ mọi nơi bạn sử dụng với dung dịch tẩy rửa.

Đây là danh sách chất khử trùng được Nhà nước Canada khuyến khích dùng vì nó có bằng chứng có thể hỗ trợ chúng ta chống lại Covid-19 tốt hơn. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-healthproducts/disinfectants/covid-19/list.html#tbl1>

Một sự lựa chọn khác, bạn có thể tạo ra 1000ppm dung dịch nước tẩy rửa bằng cách hòa 20ml (4 muỗng cà phê) dung dịch nước tẩy không mùi với 1000 ml (khoảng 4 ly đo lường) nước. Khi vệ sinh đảm bảo rằng sau khi vệ sinh phải để mặt phẳng ướt trong 1 phút.

Sử dụng dung dịch nước tẩy nơi thông thoáng và không được hòa với các hóa chất khác. Chỉ hòa dung dịch tẩy rửa khi cần và sử dụng ngay sau đó và chỉ hòa nước tẩy với nước (không cho thêm các hóa chất khác.)

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

Bước Bốn: Chuẩn bị Thức ăn

Vui lòng mang khẩu trang khi bạn chuẩn bị thức ăn và nhớ rửa tay giữa các nguyên liệu khác nhau. Loại khẩu trang nào tôi nên sử dụng?

Hướng dẫn hiện tại về việc sử dụng các loại khẩu trang có tại đây: [Alberta Mask guidelines](#)

Bước Năm: Phục vụ thức ăn

Nếu bạn chuẩn bị chào đón mọi người đến gặp mặt nhau trực tiếp trong giới hạn cho phép, vui lòng hỏi yêu cầu từng người tự hỏi họ những câu hỏi theo bảng câu hỏi ở bước một trong hướng dẫn này.

Khi có kế hoạch có liên quan đến thức ăn, nên xem xét các hướng dẫn sau:

- Tất cả các loại thức ăn nên chia theo phần, đóng gói và dán nhãn.
- Nếu cho phép, nên đóng gói một phần ăn đầy đủ vào từng hộp hay từng đĩa riêng biệt.
 - Ví dụ như: Bánh mì sandwich, các loại thái lát và gia vị vào trong từng hộp riêng, dán nhãn với danh sách có gì bên trong.
- Tránh sử dụng việc để đĩa, muỗng nĩa dao, ly, ống hút vào khay cho mọi người tự đến lấy trong lúc này. Nên dùng khăn ăn gói các vật dụng này theo từng phần riêng biệt và hoặc dùng loại chỉ một lần sử dụng và khăn giấy rồi vứt.



Muốn chuẩn bị một buổi họp mặt trực tiếp an toàn (ngoài vòng tròn an toàn hay những người ở chung nhà với bạn)

Một buổi họp mặt nhỏ đôi khi được cho phép ở ngoài, hoặc bên trong nơi nào đó thoáng và rộng. Vào giữa tháng 1 năm 2021, họp mặt bên ngoài được cho phép tối đa 10 người, nhưng con số này có thể thay đổi tùy theo tình hình. Các giới hạn hiện tại có thể xem tại trang này: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans.aspx)

Việc làm theo lời khuyên sẽ giúp bạn có thể sắp xếp buổi gặp mặt trực tiếp an toàn trong sự cho phép của hướng dẫn hiện hành.

Vui lòng lập nhóm những người tham dự theo gia đình hoặc từng nhà. Các thành viên tham gia nên mang khẩu trang bên ngoài khu vực ngồi đã được sắp xếp trước của họ.

- Sắp xếp bàn ghế làm sao để có đủ khoảng cách 2 mét giữa các biên ngoài của bàn và ghế.
- Giới hạn giữa người với người cần có nếu như bàn không thích hợp để tách rời
- Các lối đi phải rộng đủ để giúp mọi người có thể giữ khoảng cách an toàn khi di chuyển. Nên tạo mũi tên di chuyển theo từng chiều để giữ khoảng cách an toàn hơn.
- Sắp xếp trước sự kiện bằng việc sử dụng khăn trải bàn, bọc ghế hoặc là vệ sinh và sát trùng kỹ từng bàn ghế.
- Khuyến khích việc sắp xếp người nào ngồi chỗ nào đó nhất định nhằm giảm thiểu việc nhiều người ngồi cùng chỗ. Điều này sẽ giúp giảm những nguy cơ lây nhiễm và không cần phải vệ sinh và sát trùng trong lúc sự kiện diễn ra.

- Nếu như bạn chọn phục vụ kiểu buffet, vui lòng chọn vài người mang khẩu trang, bao tay để phục vụ thức ăn, nước uống, đưa bộ vật dụng để ăn cho mọi người. Hạn chế việc xếp hàng mà mời từng gia đình hoặc từng nhóm đến theo lượt.
- Nếu như cho những người tham dự sử dụng nhà vệ sinh, vui lòng vệ sinh sạch sẽ trước khi đi ra và nên chuẩn bị để có thể vệ sinh một hoặc nhiều lần trong quá trình sự kiện diễn ra. (Xem hướng dẫn vệ sinh trong bước 3)
- Vui lòng giữ danh sách của những người tham dự để tiện cho việc theo dõi nếu như có sự việc gì đó xảy ra.

Những lời khuyên này đến từ các chỉ dẫn về sức khỏe của y tế tỉnh Alberta

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



Helpisnextdoor.ca Là một chương trình của Edmonton Interfaith Housing Initiative... chúng tôi là cộng đồng đức tin khắp thành phố Edmonton cùng làm việc với nhau để giúp đỡ những người vô gia cư và gặp khó khăn về nơi ở. Cộng đồng chúng tôi chia sẻ những giá trị chung quan trọng như sau: “Tôn trọng nhân phẩm của mọi người, đồng cảm với những người nghèo khổ, kém may mắn, và khẳng định tầm quan trọng của những cộng đồng, nơi mà chào đón và không loại trừ ai, qua đó nhằm giúp các cá nhân và gia đình có thể phát triển thịnh vượng.” (*Khẩu hiệu của Interfaith 2011*)

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

MCHB
Multicultural Health Brokers Cooperative

AJFAS
Alliance Jeunesse-Famille de l'Alberta Society

The SHAAMA CENTRE
for Seniors and Women
Sharing the Light of Wisdom

EDMONTON COMMUNITY FOUNDATION

Interfaith Housing biết ơn vì sự hợp tác giúp đỡ của các tổ chức này đã giúp chúng tôi tạo ra và chuyển ngữ các nguồn tài liệu này cho helpisnextdoor.ca