

دليل تقاسم الغذاء الآمن – Helpisnextdoor.ca (Arabic)



تقاسم الغذاء الآمن في Covid-19

تعد مشاركة الطعام أمرًا مهمًا في كل ثقافة حول العالم. إنها تربطنا معًا كعائلات وأصدقاء وكمجتمعات. لكن مع انتشار الوباء ، اضطر معظم الناس إلى التراجع عن هذه الممارسة حيث تم تعريف التجمعات الكبيرة حول الطعام كمصدر لنفسي الفيروس. ستكون هناك أوقات لا يُسمح فيها بمشاركة أي نوع من الطعام. لذلك علينا أن نستمر في الاستماع لأحدث التعليمات من قاداتنا ، ولكن سيسمح لنا بالقيام بذلك في بعض الأحيان ، طالما أننا نفعل ذلك بأمان.

يمكن الوصول إلى الإرشادات الحالية على الرابط التالي: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans.aspx)

عادةً ، يقوم معظم الناس بإعطاء وجبات الطعام أو المخبوزات إلى أحد الجيران أو أحد أفراد الأسرة الذين:

- أنجبوا طفل جديد في المنزل.
- يحزنون على وفاة صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- يكافحون لإطعام أنفسهم أو أسرهم.
- تعرضوا لخسارة فادحة.
- نريد تشجيعهم ومشاركة لحظات خاصة معهم فقط.

كيف نخطط للتجمعات التي تنطوي على تقاسم بعض الطعام؟ دعونا نتعلم معاً.

المصدر التالي يجمع النصائح من التوجيهات المقدمة في مقاطعة ألبرتا والخدمات الصحية الموصى بها للمطاعم ومنتعدي تقديم الطعام وعمال النظافة المحترفين من أجل توفير طريقة آمنة للقيام معاً بما يحب الناس في جميع أنحاء العالم القيام به: مشاركة الطعام!

الخطوة الأولى: افحص نفسك!

يرجى الاطلاع على كل سؤال في الاستبيان التالي. إذا كانت الإجابة نعم على أي من هذه العناصر، فيرجى عزل نفسك وعدم محاولة الاتصال بأي شخص.

استبيان الفحص

هل تعاني أنت أو أي فرد من أفراد أسرتك من أي من الأعراض التالية؟	ضع دائرة حول واحدة	١-
• حمى	نعم كلا	
• قحة	نعم كلا	
• ضيق تنفس/صعوبة تنفس	نعم كلا	
• التهاب الحلق	نعم كلا	
• سيلان الأنف/ احتقان بالأنف	نعم كلا	
• الشعور بتوعك/ تعب	نعم كلا	
• غثيان / تقيؤ/ إسهال	نعم كلا	
• آلام العضلات	نعم كلا	
• صداع	نعم كلا	
• التهاب الملتحمة (العين الوردية)	نعم كلا	
• فقدان حاسة الشم أو التذوق	نعم كلا	
هل سافرت أنت أو أي فرد من أفراد أسرتك خارج كندا في آخر ١٤ يوماً؟	نعم كلا	٢-
هل كنت أنت أو أطفالك الذين يحضرون البرنامج على اتصال مباشر * غير محمي (اتصال وجهاً لوجه في نطاق مترين / 6 أقدام) مع شخص مريض بالسعال و / أو الحمى؟	نعم كلا	٣-
هل كنت أنت أو أي شخص في أسرتك على اتصال قريب * غير محمي خلال الـ ١٤ يوماً الماضية مع شخص يخضع للتحقيق أو تم التأكد من كونه من الحالات المصابة بـ COVID-19؟	نعم كلا	٤-
درجة الحرارة الحالية	°C	٥-

* تعني عبارة "غير محمي" الاتصال القريب بدون معدات الحماية الشخصية المناسبة (PPE).

إذا كنت قد أجبت بـ "نعم" على أي من الأسئلة المذكورة أعلاه ، فيرجى منع نفسك من الاتصال بأشخاص خارج أسرتك.

للوصول إلى أداة التقييم الرسمية للمقاطعة ، انقر فوق الرابط التالي:

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

الخطوة الثانية: اطلب الإذن!

"هل من الممكن أن أحضر لك بعض الطعام؟ سأستخدم التعليمات من موقع تقاسم الغذاء الآمن من helpisnextdoor.ca. إذا كنت مرتاحًا بأن أطبخ لك الطعام، فهل لديك أي قيود على الطعام؟"

لن يشعر الجميع بالأمان لقبول الطعام من شخص ما في هذا الوقت. من فضلك حاول أن تسأل أولاً واحترم إجابته. لا تتردد في مشاركة المعلومات من موقع helpisnextdoor.ca لإظهار خطتك لتكون آمنًا.

إذا كان لديهم بعض القيود على الطعام ، فيرجى ارفاق قائمة بالمكونات التي استخدمتها.

الخطوة الثالثة: جهز نفسك!

اغسل يديك!

الممارسات الشخصية، مثل النظافة السليمة، تساعد في تقليل مخاطر العدوى أو نشر العدوى للآخرين:

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ، خاصة بعد استخدام الحمام وعند تحضير الطعام.
- استخدم مطهرات الأيدي التي تحتوي على الكحول في حالة عدم توفر الماء والصابون
- احتفظ بمطهرات اليدين بعيدًا عن متناول الأطفال والإشراف عليها دائمًا عند استخدام معقمات اليد ، لأن تناول حتى كميات صغيرة من المطهر يمكن أن يكون قاتلاً
- عند السعال أو العطس:
 - اسعل أو اعطس في منديل ورقي أو في ثني ذراعك ، وليس يديك
 - تخلص من المناديل الورقية بأسرع ما يمكن في سلة مهملات مبطنة
 - اغسل يديك على الفور
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة

قم بتنظيف منطقة الطهي / الخبز الخاصة بك!

تأكد من تنظيف كل سطح ستستخدمه جيدًا بمطهر أو منظف قوي.

تحتفظ حكومة كندا بقائمة حالية للمطهرات التي تأكدت بأنها تدعم استخدامها ضد Covid-19.

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

بدلاً من ذلك ، يمكنك صنع محلول مبيض من الماء 1000 جزء في المليون عن طريق خلط 20 مل (4 ملاعق صغيرة) من المبيض المنزلي غير المعطر مع 1000 مل (4 أكواب) من الماء. تأكد من أن السطح يبقى مبلولاً بمحلول ماء التبييض لمدة دقيقة واحدة.

استخدم المبيض في منطقة جيدة التهوية ولا تخلطه مع المنتجات الكيميائية الأخرى. تأكد من تحضير المحلول مباشرة قبل الاستخدام، وقم فقط بخلط مادة التبييض في الماء (وليس باستخدام مواد كيميائية إضافية).

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

الخطوة الرابعة: تحضير الطعام

يرجى ارتداء قناع أثناء تحضير الطعام وغسل يديك بين المكونات المختلفة. ما هو نوع القناع الذي أرتديه؟ الإرشادات الحالية حول إجراءات القناع المناسبة متوفرة هنا:

الخطوة الخامسة: تقديم الطعام

- إذا كنت ترحب بالأشخاص في تجمع شخصي ضمن القيود الحالية ، فيرجى مطالبة كل شخص بفحص نفسه من خلال قائمة الفحص المدرجة في الخطوة الأولى من هذا الدليل.
- عند التخطيط لإعداد الطعام ، ضع في اعتبارك الإرشادات التالية:
- يجب تقسيم جميع المواد الغذائية بشكل فردي وتعبئتها وتوسيمها.
 - ضع في اعتبارك تعبئة وجبات كاملة في أوعية أو أطباق تكفي لشخص واحد فقط، إذا كان ذلك مناسباً.
 - على سبيل المثال: شطيرة ، طبق جانبي وتوابل في وعاء واحد ، معنون بقائمة المحتويات.
 - تجنب استخدام سلال الإمساك للأطباق والأواني والأكواب أو المصاصات. قم بلف الأواني الفضية في وقت مبكر وفكر في استخدام أواني ومناديل التقديم التي تستخدم لمرة واحدة.



التخطيط لتجمع شخصي آمن (ما وراء المجموعات أو المجموعات المنزلية)

يُسمح أحيانًا بالتجمعات الشخصية الصغيرة في الهواء الطلق أو في مساحات داخلية أكبر وجيدة التهوية. اعتبارًا من منتصف كانون الثاني (يناير) 2021 ، سُمح بالتجمعات الخارجية لما يصل إلى عشرة أشخاص ، ولكن هذا العدد قد يتغير. يمكن الوصول إلى العدد المحدد الحالي على الموقع التالي: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/COVID-19-info-for-Albertans) ستساعدك النصائح التالية في ترتيب لقاءات شخصية آمنة ضمن الإرشادات الحالية. يرجى تجميع الأشخاص وفقًا للوحدات العائلية أو المنزلية. يجب على جميع المشاركين ارتداء أقنعة خارج منطقة الجلوس المخصصة لهم.

- رتب الطاولات والكراسي بحيث يتم الحفاظ على مسافة مترين بين المحيط الخارجي للكراسي في كل طاولة طعام.
- قد يتم تركيب حواجز حيث لا يمكن فصل الطاولات بشكل مناسب.
- يجب أن تكون الممرات عريضة بما يكفي للسماح للأشخاص بالحفاظ على التباعد الاجتماعي. ضع في اعتبارك استخدام تدفق حركة المرور في اتجاه واحد للمساعدة في الحفاظ على التباعد.
- قبل التجمع، قم بتغطية الكراسي والطاولات بغطاء مغسول حديثًا ، أو قم بتنظيف وتعقيم كل الكراسي والطاولات.
- شجع على استخدام المقاعد المخصصة لتقليل عدد الأشخاص الذين يستخدمون نفس الكراسي والأواني في المكان. هذا يقلل من احتمالية نقل العدوى والحاجة إلى التنظيف والتعقيم أثناء التجمع.
- إذا كنت تستخدم طاولة تقديم على طراز البوفيه ، فيرجى تعيين عدد من الأشخاص يرتدون أقنعة وقفازات لصب المشروبات ووضع الطعام على أطباق الأشخاص وتوزيع الأواني. قلل من الاصطفافات عن طريق مطالبة مجموعات الأسرة أو الأسرة بالمرور واحد تلو الآخر.
- إذا كان المرحاض مسموح للاستعمال من قبل الحضور ، فيرجى تنظيف الأسطح مسبقًا والتخطيط لإجراء عملية تنظيف واحدة أو أكثر أثناء التجمع وبعده. (راجع إرشادات تنظيف الأسطح في الخطوة الثالثة)
- يرجى الاحتفاظ بقائمة بالأشخاص الذين حضروا من أجل المساعدة في جهود تعقب الاتصالات في حالة وقوع أي حوادث.

تأتي هذه النصيحة إلى حد كبير من الإرشادات الصحية المقدمة من المحافظة إلى شركات تقديم الطعام:

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



المجتمعات الدينية والروحية التي تعمل على إنهاء

التشرد في إدمنتون والمنطقة

Helpisnextdoor.ca هو برنامج مبادرة الإسكان بين الأديان في إدمنتون

تشارك مجتمعاتنا الدينية المتنوعة في قيم مشتركة مهمة: "احترام كرامة الإنسان ، والتضامن مع الفقراء والضعفاء ، وتأكيد أهمية المجتمعات الشاملة والمرحبة حيث يمكن للأفراد والأسر أن يزدهروا". (بيان بين الأديان، 2011)

www.interfaithhousing.ca



الإسكان بين الأديان يعبر عن امتنانه
للمساعدة التي قدمتها هذه المنظمات
الشريكة التي ساعدتنا في إنشاء وترجمة
هذه الموارد ل helpnextdoor.ca

