

HELPISTOOR.CA – LIGTAS NA PAMAMAHAGI NG PAGKAIN AT GABAY



Ligtas na Pamamahagi ng Pagkain sa COVID-19

Ang pamamahagi ng pagkain ay mahalaga sa bawat kulturang pandaigdigang. Ito ay nagbubuklod ng ating mga pamilya, ating mga kaibigan at ating pamayanan. Sa pangkasalukuyang pandemya, karamihan sa mga tao ay tumigil na ipagpatuloy ang kaugaliang ito sa kadahilanang ang malaking pagtitipon ay isa sa kinilalang pinagmulan ng pagkalat ng “virus”. Dadating ang panahon (there will be times) na ang pagbabahagi ng alin mang uri ng pagkain ay lubos ng ipagbabawal. Kaya kinakailangang patuloy ang ating pakikinig sa kasalukuyang tagubilin ng ating mga pinuno, subalit maaari ding tayong payagan na gawin ang pagbabahagi ng pagkain paminsan-minsan, hangga’t ligtas nating ginagawa ang mga eto.

Ang kasalukuyang patnubay ay maaaring ma-akses sa “link” na eto: covid-19 Info for Albertans

<https://www.alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx>

Ayon sa nakaugalian, karamihan sa mga tao ay nagluluto o naghahatid ng pagkain para sa kapitbahay o pamilya kapag:

- * mayroong bagong silang sa bahay
- * nagdadalamhati sa pagkawala ng mahal sa buhay o kaibigan
- * walang sapat na pagkain na maihain sa pamilya
- * nakaranas ng matinding pighati sa buhay
- * nais nating manghikayat at magbahagi ng ating espesyal na panahon sa ating kapwa tao

Sa papaanong paraan natin maipanukala ang mga pagtitipon kasangkot ang pagbabahagi ng pagkain? Sabay-sabay tayong matuto.

Ang mga sumusunod na mga “resources” o mapagkukunan na nasa ibaba, ay ang mga napagtitipun-tipon na mga payo galing sa mga patnubay ng “Alberta Provincial and Health Services “ na inirekomenda para sa mga restawran, sa mga “caterers” o mangongontrata ng mga pagpapakain, at sa mga propesyonal na taga-paglinis, upang magbigay ng ligtas na pamamaraan ng pagsasagawa ng mga bagay na labis na minamahal ng mga tao sa buong mundo: **Ang pagbabahagi ng pagkain!**

Unang Hakbang: I-screen and Iyong Sarili

Basahin at sagutin ang mga tanong. Kung ikaw ay may sagot na “Oo” isa man sa mga katanungan na nasa ibaba, kinakailangang ihiwalay ang iyong sarili at huwag tangkaing kumunekta o makipagsamaluha sa iba.

“KATANUNGAN SA PROSESO NG PAGSASALA”

1.	Ikaw ba o sinuman sa iyong kasambahay ang mayroong sintomas na nasa ibaba?:	Bilugan ang Isa	
	• Lagnat	OO	HINDI
	• Ubo	OO	HINDI
	• Igsi ng paghinga / Hirap ng paghinga	OO	HINDI
	• Namamagang lalamunan	OO	HINDI
	• Sipon / Kasikipan ng Ilong	OO	HINDI
	• Masamang pakiramdam / Sobrang pagkapagod	OO	HINDI
	• Pagduduwal / Pagsusuka / Pagtatae	OO	HINDI
	• Pananakit ng kalamnan	OO	HINDI
	• Sakit ng Ulo	OO	HINDI
	• Pamumula ng mata o (pink eye)	OO	HINDI
	• Pagkawala ng pang-amoy at panlasa	OO	HINDI
2.	Ikaw ba o sinuman sa iyong kasambahay ay nakapaglakbay palabas ng Canada sa nakaraang ikalabing-apat na araw?	OO	HINDI

3.	Ikaw ba o iyong anak o mga anak ay dumadalo ng programa na may magkalapit at <u>walang proteksiyon</u> * na kontak (face-to-face contact na may 2 meters/6 feet) na may kasamang maysakit, na may ubo at/o lagnat?	OO	HINDI
4.	Ikaw ba o sinuman sa iyong kasambahay ay maaaring nagkaroon ng malapitan at hindi protektadong kontak sa nakalipas na ikalabing-apat na araw na may kasamahang iniimbestigahan o kumpirmadong may COVID-19?	OO	HINDI
5.	Pangkalalukuyang temperatura		°C

*"walang proteksiyon", ang ibig sabihin ay may "close contact" o malapitang kontak na walang tama o naaangkop na "personal protection equipment (PPE)

Kung ikaw ay sumagot ng "OO" sa alinmang katanungan na nasa itaas, ikaw ay HINDI liigtas na papasok sa opisina.

I-click ang "link" na nasa ibaba upang ma-akses ang "Province's Official Tool":

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

Ikalawang Hakbang: Humingi ng Pahintulot!

"Maaari bang hatiran kita ng pagkain? Gagamitin ko ang LIGTAS NA PAGBABAHAGI NG PAGKAIN AT GABAY ayun sa helpisnextdoor.ca. Kung kumportable ka na lutuan ko ng pagkain, maari ko bang malaman kung may mga pagkain na bawal sa iyo?"

Hindi lahat ay may liigtas na pakiramdam na tumanggap ng pagkain sa ibang tao lalong-lalo na sa panahon na ito. Subukang magtanong muna at irespeto anuman ang kanilang kasagutan. Ibahagi ang mga "resources" na galing sa helpisnextdoor.ca upang maipakita ang iyong plano tungo sa kaligtasan.

Kapag mayroon silang mga bawal na pagkain, isama ang lista ng mga sangkap na ginamit.

Ikatlong Hakbang: Ihanda ang sarili!

Maghugas ng kamay!

Ang pansariling pagsasanay, katulad ng tamang kalinisan, ay nakakatulong na mabawasan ang peligro o pagkalat ng impeksyon sa ibang tao:

- Palagiang maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig sa habang 20 segundo, lalo na pagkatapos gumamit ng palikuran at kapag naghahanda ng pagkain.
 - gumamit ng "alcohol-based hand sanitizers" kapag walang sabon at tubig na magamit.
 - ilagay ang "hand sanitizers" sa lugar na hindi abot ng mga bata at pangasiwaan ang paggamit nito sa kadahilangang nakamamatay ito kapag nalulon o nakain ng mga bata.
- Kapag nauubo o nahahatsing:
 - umubo o humatsing sa "tissue" o sa braso, hindi sa kamay

- agarang itapon ang “tissue” sa basurahan
- agarang maghugas ng kamay
- Iwasan mong hawakan ang iyong mata, ilong at bibig kapag hindi mo nahugasan ang iyong mga kamay

Linisin ang iyong mga Gamit o Pinaglutan!

Siguraduhing malinis ang bawat pinanggagamitan at pinaghahandaan ng pagkain gamit ang mabisa at malakas na solusyong panglinis.

Ang pamahalaan ng Canada ay may mga listahan ng “disinfectants” o panglinis na nagpapatunay ng bisa nito laban sa COVID-19. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/disinfectants/covid-19/list.html#tbl1>

Maaari ding humanap ng alternatibong panglinis, tulad ng paggawa ng 1000pm “bleach water” solusyon; maghalo ng 20ml (4 na kutsarita) walang amoy na “bleach”, na kadalasang ginagamit panglinis ng bahay at 1000ml (4 tasang) tubig. Siguraduhing lahat ng lugar o ibabaw na nililinis ay basa ng “bleach water solution” hanggang isang minuto.

Gamitin ang “bleach” sa maayos at maaliwalas na lugar at huwag ihalo sa ibang kemikal na panglinis. Siguraduhing laging bago ang ihihahandang solusyong panglinis, tubig at bleach lamang ang dapat paghaluin (at wala dapat na ibang kemikals).

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

Ika-apat na Hakbang: Paghahanda ng pagkain!

Magsuot ng “mask” tuwing naghahanda ng pagkain at laging maghugas ng kamay sa pagitan ng paghahanda ng mga sangkap. Anong klaseng “mask” ang dapat isuot?

Pangkasalukuyang gabay ng pagsuot ng “mask” ay matatagpuan dito:
<http://www.alberta.ca/masks.aspx>

Ika-limang Hakbang: Paghahain ng pagkain!

Kapag ikaw ay personal na mag-iimbeta ng mga bisita sa loob ng panahon ng paghihigpit, tanungin mo sila kung na-screen nila ang kanilang sarili base sa listahan na nasa Unang Hakbang ng gabay na ito.

Isaalang-alang ang mga bagay na nasa ibaba kapag nagpa-plano ng handaan:

- Lahat ng pagkain ay dapat indibidwal na nakahati, nakabalot at may mga tatak.
- Mas makakabuti kapag nakabalot ang buong hain ng pagkain sa iisang lalagyan o plato.
 - Halimbawa: sandwich, sawsawan at panlasa ay sa iisang lagayan, kung saan nakasulat ang lahat ng nilalaman o sangkap
- Iwasang gumamit ng “grab bins” para sa mga plato, kutsara’t tinidor, tasa at straw.
- Bago mag-umpisa ang kainan, ibalikta ang mga kutsara, tinidor at kutsilyo o kaya gumamit ng isang gamitan at disposable na gamit pangsilbi, kubyertos at napkin.



Pagpapalano ng Ligtas na Pagtitipong Personal (lampas sa mga cohort o grupo ng sambahayan)

Ang maliit na pagtitipong personal ay paminsan-minsang pinapayagan kapag ginagawa ito sa labas o sa loob ng isang lugar na may sapat na bentilasyon. Sa kalagitnaan ng Enero 2021, pinahihintulutang magtitipon-tipon ng personal, hanggang sampung katao lamang, subalit maaari ding magbago ang bilang ng tao. Ang pangkasalukuyang limit ay maaaring ma-akses sa: <https://www.alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx>.

Ang mga sumusunod na payo ay makakatulong sa pag-aayos ng pagtitipong personal sa loob ng pangkasalukuyang patnubay:

- Ayusin ang mga lamesa at mga upuan upang masunod ang 2-meters na distansya sa pagitan ng mga ito.
- Maari ding gumamit ng pisikal na pangharang kapag walang sapat na lugar ang bawat lamesang maihiwalay.
- Ang mga pasilyo ay dapat may tamang lapad upang mapanatili ang pisikal na distansya sa pagitan ng mga tao.
- Isaalang-alang ang paggamit ng “one-way traffic flow” upang mapanatili ang tamang distansya.
- Bago mag-umpisa ang pagtitipon, takpan ang mga lamesa at mga upuan ng malinis at bagong labang pantakip, o kaya lubusang linisan at i-disinfect ang mga ito.

- Gamitin ang nakatalagang pag-upo upang maiwasan ang paggamit ng mga upuan at iba pang mga bagay na nasa pagtitipon, ng iba't-ibang klaseng mga tao. Ito ay nakakabawas ng potensyal na hawaan at ang kinakailangang paglilinis at pag-sanitize habang patuloy ang kaganapan.
- Kung ang handaan ay “buffet style”, kinakailangang magtalaga ng iilang mga taong may “mask” at gloves para mag-serve ng mga inumin, maglagay ng pagkain sa mga plato at magbigay ng mga kubyertos. Upang mabawasan ang dami ng pila, hingin sa bawat pamilya o grupo, na pumila ang mga ito ng paisa-isa.
- Kung may palikuran na maaaring gamitin ang mga panauhin, kinakailangang linisin mabuti ang bawat sulok, isa o dalawang beses, bago at habang kasalukuyang nagaganap ang handaan. (Tingnan ang **Linisin ang iyong mga Gamit o Pinaglutuan!** Ikatlong Hakbang)
- Gumawa ng listahan ng mga taong dumalo para makatulong sa “contract tracing” kung may insidente.

Ang gabay na ito ay nanggagaling sa Provincial health guidance upang maibahagi sa mga “catering companies”: <https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-guidance-food-catering.pdf>



Religious and spiritual communities working to end homelessness in Edmonton and area

Helpisnextdoor.ca ay isang programa ng Edmonton’s Interfaith Housing Initiative

Ang ating iba’t-ibang kapananampalatayang pamayanan ay nagbabahagi ng pangkaraniwang kahalagahan ng buhay: *“respeto sa dignidad ng tao”, pakikiisa sa mga taong mahihirap at mahihina, at ang pagpapahayag ng kahalagahan ng napapabilang at pagtanggap ng bawat kumunidad kung saan ang bawat isa at bawat pamilya ay maaring umunlad.”*

(Interfaith Statement, 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

