



## کووڈ - ۱۹ میں حفاظتی طریقے سے کھانوں میں شراکت

دنیا بھر میں ہر ثقافت میں کھانے کا اشتراک اہم ہے۔ یہ ہمیں خاندانوں اور دوستوں اور برادریوں کے طور پر ایک دوسرے کے ساتھ متحد کرتا ہے۔ وبا کے جاری ہونے کے بعد زیادہ تر لوگ اب ایسا کرنے سے گریز کر رہے ہیں کیونکہ کھانے کے ارد گرد بڑے اجتماعات کو وائرس کے پھیلنے کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ ایسا وقت بھی ہوگا جب کسی بھی قسم کے کھانے کے اشتراک کی اجازت نہیں ہوگی۔ اس لیے ہمیں اپنے رہنماؤں کی تازہ ترین ہدایات پر دھیان دینا ہوگا، لیکن ہمیں کبھی کبھی ایسا کرنے کی اجازت ہوگی اگر ہم اسکو حفاظتی اصولوں کے مطابق کریں گے۔

موجودہ ہدایات تک درج ذیل لنک سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے: [COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans)

روایتی طور پر، زیادہ تر لوگ کسی پڑوسی یا خاندان کے فرد کو کھانا یا بیک کی ہوئی چیزیں بھیجتے ہیں جسکے:

- گھر میں کوئی بچہ پیدا ہوا ہو
- خاندان کے کسی فرد یا دوست کے انتقال پر افسردہ ہو۔
- اپنے یا اپنے گھر والوں کا کھانا مہیا کرنے کے لئے جدوجہد کر رہا ہو۔
- کوئی بہت بڑا نقصان ہوا ہو۔
- ہم حوصلہ افزائی کرنا یا کسی خاص لمحات میں شامل کرنا چاہتے ہوں۔

ہم ایسے اجتماعات کا منصوبہ کیسے بنائیں جن میں مل کر کھانا کھایا جائے؟ آئیے مل کر سیکھتے ہیں۔

البرٹا کی صوبائی اور ہیلتھ سروسز کی ہدایت کے مطابق مندرجہ ذیل وسائل کواکٹھا کیا گیا ہے جو کہ ریسٹوران، کیٹرز اور، پیشہ ورسفائی کرنے والوں کے لئے حفاظتی تدابیر تجویز کی گئی ہیں تاکہ ساری دنیا کے لوگوں کا پسندیدہ عمل یعنی کھانے میں شراکت کو حفاظتی طریقے سے عملی بنا یا جا سکے

## پہلا مرحلہ: خود کا معائنہ کرنا!

مہربانی فرما کر مندرجہ ذیل سوال نامے کے ہر سوال کا جواب دیں۔ اگر ان میں سے کسی بھی علامات کا جواب مثبت ہوتو براؤے مہربانی خود کو الگ تہلگ کر لیں اور کسی سے بھی ملنے کی کوشش نہ کریں

### اسکریننگ سوالنامہ

ایک کو سرکل کریں	کیا آپ یا آپ کے گھر کے کسی فرد میں درج ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہے؟	۱
ہاں	• بخار	نہیں
ہاں	• کھانسی	نہیں
ہاں	• سانس کا پھولنا / سانس لینے میں دشواری	نہیں
ہاں	• گلے کی خرابی	نہیں
ہاں	• ناک بہنا / ناک بند ہونا	نہیں
ہاں	• بیمار محسوس کرنا / تھکاوٹ	نہیں
ہاں	• متلی / قے / اسپہال	نہیں
ہاں	• پٹھوں میں درد	نہیں
ہاں	• سر درد	نہیں
ہاں	• آشوب چشم (گلابی آنکھ)	نہیں
ہاں	• خوشبو اور ذائقہ کا احساس نہ ہونا	نہیں
ہاں	کیا آپ یا آپ کے گھر کے کسی شخص نے پچھلے ۱۴ دنوں میں کینیڈا سے باہر سفر کیا ہے؟	نہیں
ہاں	کیا آپ یا کسی پروگرام میں شریک آپ کے بچوں نے کسی کھانسی اور/یا بخار میں بیمار شخص سے قریبی غیر محفوظ* رابطہ (2 میٹر/6 فٹ کے اندر آمنے سامنے رابطہ) کیا ہے؟	نہیں
ہاں	کیا آپ یا اہل خانہ میں سے کوئی پچھلے چودہ دنوں میں کسی ایسے شخص سے غیر محفوظ طور پر رابطے میں رہے ہیں جسے گزشتہ دنوں میں کووڈ ۱۹ کے لیے تحقیق کی گئی ہو یا اس میں اس وائرس کی تشخیص ہوئی ہو	نہیں
ہاں	موجودہ درجہ حرارت	نہیں

\*"غیر محفوظ" کا مطلب بغیر کسی حفاظتی آلات کے کسی کے قریب جانا

اگر آپ کا مندرجہ بالا سوالات میں سے کسی کا جواب ہاں ہے تو برائے کرم گھر سے باہر لوگوں سے روابط منقطع کر دیں اور الگ تہلگ ہو جائیں۔

صوبے کے سرکاری تشخیصی طریقہ کار تک رسائی کے لیے درج ذیل لنک پر کلک کریں:

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

## دوسرا مرحلہ: اجازت طلب کریں!

"اگر میں آپ کے لئے کچھ کھانا لے کر آوں تو کیا یہ ٹھیک ہو گا؟ میں helpisnextdoor.ca کی ہدایت کے مطابق محفوظ طریقے سے کھانا تقسیم کروں گا، آپ میرے سے مطمئن ہیں اگر میں آپ کے لئے کھانا بناؤں، آپ کا اگر کھانے میں کوئی پریز یہ تو مجھے مطلع کر دیں۔؟"

موجودہ حالات میں ہو سکتا ہے کہ لوگ ایک دوسرے کے ساتھ کھانے میں شراکت کو محفوظ نہ سمجھے لہذا براہ مہربانی پہلے پوچھ لیں اور ان کے جواب کا احترام کریں۔ بلا ججھک اپنا حفاظتی منصوبہ ان کو بتائیں جو کہ helpisnextdoor.ca کے وسائل میں موجود ہیں

اگر ان کا کھانے میں کوئی پریز ہو تو کھانے میں استعمال اجزا کی فہرست بھی شامل کریں۔

## تیسرا مرحلہ: اپنے آپ کو تیار کریں!

### اپنے ہاتھ دھوئیں!

اپنی عادات، جیسے کہ مناسب حفظان صحت انفیکشن یا دوسروں تک انفیکشن پھیلانے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے:

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم ۲۰ سیکنڈ تک دھوئیں، خاص طور پر بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد اور کھانا تیار کرتے وقت۔
  - اگر پانی اور صابن دستیاب نہ ہو تو الکوحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں
  - ہینڈ سینیٹائزر کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں اور بچوں کو اس کا استعمال اپنی نگرانی میں کروائیں، کیونکہ سینیٹائزر کی تھوڑی سی مقدار کو بھی پی لینا خطرناک ثابت ہوسکتا ہے
- کھانستے یا چھینکتے وقت:
  - کھانستے اور چھینکتے وقت ٹشو پیپر کا استعمال کریں یا کہنی کی طرف منہ کریں نہ کہ ہاتھ پر
  - ٹشو کو فوراً پلاسٹک کی تھیلی لگے بئے کوڑے کی ٹوکری میں ڈال دیں۔
  - فوراً اپنے ہاتھ دھو لیں
- ہاتھ دھوئے بغیر آنکھوں، کانوں اور ناک کو چھونے سے گریز کریں

### اپنے کھانا پکانے / بیکنگ کی جگہ کو صاف کریں!

کسی اچھے سینیٹائزر سے کھانا پکانے کے لیے استعمال ہونے والی ہر سطح کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

حکومت کینیڈا نے سینیٹائزرز ڈی موجودہ فہرست جاری کی ہے جن کے بارے میں ثابت ہوا ہے کہ ان کا استعمال کووڈ ۱۹ سے

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

متبادل طور پر، آپ ۲۰ ملی لیٹر (4 چائے کے چمچ) غیر خوشبو دار، گھریلو بلیچ کو 1000 ملی لیٹر (4 کپ) پانی کے ساتھ ملا کر mpp1000 محلول بنا سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سطح ۱ منٹ تک بلیچ والے پانی کے ساتھ گیلی رہے۔ بلچ کو کھلی اور ہوادار جگہ میں استعمال کریں اور اسے کسی اور کیمیکل کے ساتھ نہ ملائیں۔ اس محلول کو استعمال کے وقت ہی تیار کریں، اور بلیچ میں صرف پانی ہی ملائیں (اور اس کے ساتھ کوئی دوسرا کیمیکل استعمال نہ کریں)

ذرائع:

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

## چوتھا مرحلہ: کھانا تیار کرنا

براہ کرم کھانا پکاؤ وقت ماسک کا استعمال کریں اور مختلف اجزاء کو استعمال کے دوران ہاتھ دھوئے رہیں۔ مجھے کیسا ماسک پہننا چاہیے؟

مناسب ماسک کے متعلق موجود معلومات یہاں سے حاصل کریں: [www.alberta.ca/masks.aspx](http://www.alberta.ca/masks.aspx)

## پانچواں مرحلہ: کھانا پیش کرنا

اگر آپ موجودہ پابندیوں میں کسی اجتماع میں لوگوں کا استقبال کر رہے ہیں، تو براہ کرم ہر شخص سے کہیں کہ وہ اس گائیڈ میں پہلے مرحلہ میں شامل سوالات کے ذریعے اپنی جانچ کریں۔

کھانا رکھنے کا منصوبہ بنانے وقت درج ذیل ہدایات کو مد نظر رکھیں:

- کھانے پینے کی تمام اشیاء کو انفرادی طور پر پہلے سے پیک اور لیبل کریں۔
- اگر مناسب ہو تو ایک فرد کا سارا کھانا ایک ہی برتن یا پلیٹ میں پیک کریں
- مثال کے طور پر سینڈوچ اور اس کے لوازمات ایک ہی برتن میں ہوں اور اس پر اس کے اجزائے ترکیبی کی فہرست لگی ہو
- استعمال شدہ چمچ، کانٹوں اور پلیٹوں کے لیے بن یا باسکٹ کا استعمال نہ کریں۔ اپنے چینی کے برتن اور چمچ اٹھا کر رکھ دیں۔ اور ایک ہی بار استعمال ہو سکنے والے قابل ترک چمچ، کانٹے اور رومال استعمال کریں





## حفاظتی طریقے سے ان پرسن اجتماع کے لئے منصوبہ بندی (گھر میں رہنے اور ساتھ میں کام کرنے والے افراد کے علاوہ)

بعض اوقات بیرونی علاقے میں محدود پیمانے پر لوگوں کے اجتماع کی اجازت دی جاتی ہے یا وسیع اور ہوادار اندرونی جگہ پر۔ جیسا کہ جنوری ۲۰۲۱ کے وسط میں بیرونی مقام پر ۱۰ لوگوں کے اجتماع کی اجازت تھی لیکن اس تعداد میں تبدیلی بھی ہو سکتی ہے۔ تعداد کی موجودہ حد سے متعلق معلومات درج ذیل سائٹ سے حاصل کی جا سکتی ہے

[COVID-19 info for Albertans | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/covid-19-info-for-albertans)

مندرجہ ذیل مشورے آپ کو موجودہ ہدایات کے مطابق لوگوں کے اجتماع کو ترتیب دینے میں معاون ثابت ہوگی

براہ کرم لوگوں کی گروپ بندی ان کے خاندان یا کنبہ کے مطابق کریں۔ تمام شرکاء کو اپنی مخصوص نشستگاہ کے باہر ماسک پہن کر رکھنا ہوگا۔

- میزوں اور کرسیوں کا انتظام کریں اور کھانے کی میز پر کرسیوں کو اس طرح ترتیب دیں کہ بیرونی احاطہ کے درمیان دو میٹر کا فاصلہ برقرار رہے۔
- اگر میزوں کے درمیان مناسب فاصلہ ممکن نہ ہو تو ان کے درمیان رکاوٹیں لگائیں۔
- نشستوں کے درمیان راستہ وسیع ہو تاکہ فاصلہ قائم رہے۔ اس کے لیے راہداری کا ایک طرفہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- تقریب سے پہلے میزوں اور کرسیوں کو تازہ دھلے ہوئے کوور سے ڈھانپ کر رکھا جائے۔ یا ہر میز اور کرسی کو اچھی طرح سینٹائزر سے صاف کیا جائے
- لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ان کے لیے مخصوص کی ہوئی نشست پر ہی بیٹھیں تاکہ ایک ہی جگہ کو مختلف لوگ استعمال نہ کریں۔ اس سے جراثیم کی ممکنہ منتقلی بھی کم ہوگی اور تقریب کے دوران صفائی اور سینٹائزر کی ضرورت بھی کم ہوگی۔
- اگر آپ میز پر بے کی طرز پر کھانا پیش کر رہے ہیں تو برائے مہربانی ماسک اور گلوں پہنے ہوئے چند لوگوں کو معمور کر دیں کہ وہ گلاسوں میں مشروبات اور لوگوں کی پلیٹوں میں کھانا اور کٹلری وغیرہ دیں۔ اہل خانہ اور خاندان والوں سے کہیں کہ میز پر ایک وقت میں ایک آئے تاکہ طویل قطار بندی نہ ہو۔
- اگر شرکاء کی باتھ روم تک رسائی ہو تو براہ کرم ہر سطح کو پہلے سے صاف کریں اور اس طرح منصوبہ بندی کی جائے کے تقریب کے دوران اور اس کے بعد میں مزید صفائی کی جائے۔ (مرحلہ تین میں سطح کی صفائی کے رہنما اصول دیکھیں)
- براہ کرم تقریب کے شرکاء کی ایک فہرست رکھیں تاکہ اگر کوئی واقعہ رونما ہو تو انہیں تلاش کیا جاسکے۔
- یہ مشورے صوبائی صحت عامہ کی جانب سے کیئرنگ کمپنیوں کو جاری کی گئی رہنمائی سے لیے گئے ہیں:

<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 ہیلپ نیکسٹ ڈور ایڈمنٹن انٹر فیتھ ہاؤزنگ انیشی ایٹو کا ایک پرواگرم ہے

ہماری مختلف مذہبی برادریوں کی اہم مشترکہ اقدار ہیں "انسانی وقار کی عزت کرنا، غرباء اور کمزوروں کے ساتھ اظہار یکجہتی کرنا، اور ایسی برادریاں جہاں افراد اور خاندان بڑھ رہے ہوں ان کا استقبال کرنا اور شامل کرنے کی اہمیت کو اجاگر کرنا"۔ (انٹر فیتھ سٹیٹ مینٹ، 2011)

[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)

