

راهنمای سریع خرید ایمن در طول همه گیری COVID-19



هیچ موردی از ابتلا به COVID-19 در اثر مواد غذایی آلوده تا کنون گزارش نشده است. خطر اصلی تماس با فرد آلوده و سطوح آلوده در زمان خرید است. هر چند احتمال انتقال بیماری از سطوح کمتر از سایر روش های انتقال تخمین زده شده است ولی شما باید مرتباً دستان خود را بشوید، دستورات بهداشتی را رعایت کنید و تماس با افراد خارج از خانه خود را به حداقل برسانید. این راهنما کمک می کند تا هنگام خریدهای ضروری از خود و از دیگران محافظت کنید.

قبل از خرید

برای محافظت از خود و دیگران دفعات خرید را کاهش دهید. با هر بار خروج از منزل، خود و دیگران را در معرض خطر بالاتری قرار می دهید.

موارد زیر را از خود بپرسید:

- ✓ آیا حال عمومی من به اندازه کافی خوب هست که به خرید بروم؟ اگر احساس بیماری می کنید، شما نباید بیرون بروید.
 - ✓ آیا من در گروهی هستم که نیاز به محافظت های خاص داشته باشد؟ اگر بله، پس شما نباید بیرون بروید.
 - ✓ آیا امروز نیاز به خرید دارم؟
 - ✓ آیا می توانم مواردی از نیازها را خودم تأمین کنم به عنوان مثال، آیا می توانم نان را خودم بپزم؟
 - ✓ آیا من آسیب پذیر هستم و اگر چنین است، آیا می توانم از شخص دیگری درخواست کنم تا خرید را برای من انجام دهد؟
 - ✓ آیا می توانم به فروشگاه های محلی خلوت تر بروم یا درخواست تحویل اقلام درب منزل نمایم؟
 - ✓ آیا می توانم آنلاین خرید کنم؟
- در صورت امکان از بردن فرزندان خود به فروشگاه ها خودداری کرده و برای جلوگیری از ازدحام جمعیت، سعی کنید در زمانهای خلوت تر خرید کنید.
- مناسب است که فروشگاه ها برای کاهش خطرات، زمان های خاصی را برای خرید سالمندان اختصاص دهند. معمولاً این زمان در صبح است اما ممکن است زمان دیگری هم در نظر گرفته شود. این موضوع را با فروشگاه محلی خود در میان بگذارید و از آنها سؤال کنید.
- تمهیدات ویژه ای برای کارکنان مراقبت های بهداشتی نیز جهت تأمین مواد غذایی می تواند در نظر گرفته شود.
- موجودی مواد غذایی و تاریخ انقضای آنها را چک کنید، بنابراین می توانید از آنها به ترتیب تاریخ استفاده کنید و از هدر

رفتن غذا و پول با جلوگیری از خرید اقلامی که نیاز ندارید، پیشگیری کنید.

فهرستی از نیازهای خود تهیه کنید و از ماندگاری کافی مواد غذایی تا خرید بعدی اطمینان حاصل کنید. از فریزر خود برای ذخیره مواد قابل فساد مانند نان و گوشت که عمر نگهداری کمتری دارند استفاده کنید.

بهرتر است خریدهای خود را به یکبار در هفته محدود کنید. این اقدام خطر ابتلا به بیماری یا آلوده شدن دیگران را کاهش می دهد.

اقدامات کنترل عفونت را در فروشگاه های محلی خود ارزیابی کنید. برخی بهتر از دیگران عمل می کنند. از فروشگاه هایی که بیشتر برای محافظت از کارکنان و مشتریان تلاش می کنند، استفاده نمایید.

فروشگاه به اندازه کافی اقدامات پیشگیرانه را انجام می دهد

- مواردی که باید در نظر داشته باشید شامل موارد زیر است:
- ✓ کنترل ورود و خروج مشتریان به منظور محدود کردن ازدحام جمعیت.
- ✓ تمیز کردن و ضد عفونی کردن چرخ دستیها و سبدهای خرید پس از هر بار استفاده.
- ✓ وجود دستگاه یا محلول ضد عفونی کننده دست (با حداقل مقدار الکل ۶۰٪) در ورودی ها و خروج ها.
- ✓ علامت گذاری در کفها برای کمک به مشتریان در حفظ و رعایت فاصله گذاری.
- ✓ وجود پیام از طریق پوسترها و سیستم های یادآوری برای مشتریان و کارکنان برای حفظ فاصله گذاری اجتماعی.
- ✓ تمیز و ضد عفونی کردن نواحی پر تماس برای کارمندان مانند صفحه نمایش و دستگاه های پرداخت به صورت دوره ای.

- ✓ پوشاندن اجناس پخته شده مانند نان برای محافظت از آلودگی توسط عطسه و سرفه.
- ✓ استفاده از شیلد و پوشش‌های مخصوص به منظور محافظت از کارمندان در محل خدمت.
- ✓ تشویق مشتریان به و تسهیل پرداخت الکترونیکی به جای پرداخت با پول نقد.
- ✓ تخصیص زمان خرید جداگانه برای افراد آسیب پذیر، مانند سالمندان.
- ✓ تسهیل روند حرکت یک طرفه برای خریداران براساس چیدمان قفسه‌ها در فروشگاه‌ها، به دلیل عدم امکان رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در راهروهای بسیاری از فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها.
- ✓ در صورت امکان استفاده از کیف‌های خرید شخصی و قرار دادن مستقیم کالاها و قرار دادن مستقیم کالا درون کیف‌های شخصی و اجتناب از تماس اجناس با سبد یا چرخ‌دستی‌ها.
- ✓ استفاده از کیسه‌های یکبار مصرف به دلیل احتمال ایمنی بیشتر در این دوران.

در طی خرید

- ✓ سعی کنید در زمان‌های شلوغ از خروج از منزل و از خرید خودداری کنید، گرچه ممکن است تعیین اینکه این زمان چه موقع است دشوار باشد.
- ✓ فاصله اجتماعی امن دو متر از همه شامل خریداران و کارمندان دیگر است. این فاصله را حفظ کنید. این مورد در مسیرهای ورودی به داخل و به خارج هم ضروری است.
- ✓ اگر دیگران این فاصله اجتماعی را رعایت نمی‌کنند از آنها با آرامش، دوستانه و مودبانه بخواهید که این فاصله امن را رعایت کنند.
- ✓ اگر نیاز به سبد خرید دارید سوال کنید که آیا بعد از آخرین استفاده ضد عفونی شده است. اگر پاسخ منفی بود با

- مواد ضد عفونی کننده شخصی یا عمومی اقدام به ضد عفونی کردن سبد نمایید.
- ✓ هنگام ورود به فروشگاه، دستان خود را ضد عفونی کنید.
- ✓ تا حد امکان از تماس با سطوح خودداری کنید.
- ✓ هنگام خرید با گپ زدن با همسایه‌ها، دوستان و یا کارمندان زمان خرید را طولانی نکنید.
- ✓ اگر قرار هست به مدت طولانی در خانه بمانید از موادی که مدت ماندگاری بالایی دارند مانند کنسروها و یا مواد غذایی خشک خرید کنید.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که آنچه را که دوست دارید و استفاده خواهید کرد، خریداری می‌کنید.
- ✓ سعی کنید فقط از یک دست و دست غیر غالب برای برداشتن اجسام و قرار دادن آنها در سبد خرید استفاده کنید.
- ✓ از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنید. این دلیل اصلی است که توصیه می‌شود از دست غیر غالب برای برداشتن اجسام استفاده شود.
- ✓ در صورت امکان سعی شود تماس مستقیم دست با غذا به حداقل برسد و از ابرو و یا سایر وسایل موجود استفاده شود.
- مناسب‌ترین رویکرد استفاده از محصولات به خوبی بسته بندی شده است.
- ✓ از پرداخت الکترونیک استفاده کنید و فاصله فیزیکی خود را در تمامی مراحل با مشتریان و کارمندان حفظ کنید.
- ✓ در هنگام خروج از فروشگاه دست‌های خود را ضد عفونی کنید.
- ✓ در صورت سوار شدن به اتومبیل بعد از ورود به اتومبیل دوباره دستان خود را ضد عفونی کنید.

بعد از خرید

- ✓ اگر برای یک فرد آسیب پذیر خرید می‌کنید، خرید را پشت درب گذاشته و زنگ بزنید یا به آنها تلفن کنید و در زمان تحویل دورتر بایستید.

- ✓ هنگام بازگشت به خانه، فوراً دستان خود را بشویید.
- ✓ در مورد مدیریت اقلام خرید شده در داخل منزل و ضد عفونی کردن آنها برنامه ریزی کنید.
- ✓ یک محل تمیز و ضد عفونی شده را برای مرتب کردن اقلام خریداری شده تعیین کنید.
- ✓ قفسه‌های یخچال و فریزر را با یک ضد عفونی کننده و یک حوله کاغذی ضد عفونی کرده و سپس آن را دور بیندازید.
- ✓ ویروس کرونا می‌تواند در سطوح سخت تا مدت‌ها زنده بماند، بنابراین قسمت خارجی کالاهای بسته بندی شده/کنسرو شده را با یک حوله کاغذی یا آب صابون گرم، یا مواد ضد عفونی کننده با پیروی از راهنماها ضد عفونی کنید.
- ✓ از طرف دیگر می‌توانید غذاهای فاسد نشدنی را در مکانی امن به مدت ۷۲ ساعت جهت اطمینان قرار دهید و بعد آنها را جابجا کنید.
- ✓ پوشش بیرونی مواد غذایی را با احتیاط خارج کرده و مراقب باشید مواد داخلی آلوده نگردد.
- ✓ دستگیره یخچال و کابینت‌ها را با مواد ضد عفونی کننده و یک دستمال کاغذی ضد عفونی کرده و دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ✓ بعد از اتمام جابجایی و جمع آوری سبد خرید مجدداً دستان خود را بشویید.

منبع:

A quick guide to safe shopping during the coronavirus – CIEH, <https://www.cieh.org>

انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

گروه پزشکی اجتماعی و خانواده دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «سایپا»