

كوفيد-19 والصحة الغذائية



ما الذي يجب الإنتباه إليه عند إعداد
الطعام وتناوله؟

لا توجد بيانات تفيد بأن كوفيد-19
ينتقل بالطعام ، ولكن لتوفير البيئة
النظيفة اللازمة أثناء إعداد الوجبات إغسل
يديك قبل وبعد تحضير الطعام!

ينتقل كوفيد-19 من عطس أو سعال المريض ، وهي قطرات
تختلط في الهواء من الفم والأنف .

عندما تعود إلى المنزل بعد تسوق البقالة ، يكفي مسح المنتجات المعبأة التي لمسها الكثير من الناس بالماء والصابون! للحفاظ على صحة الطعام ، ضع المنتجات المعبأة والمنتجات الخام في أماكن منفصلة في الثلاجة .

لا تستخدم المنظفات أو المنتجات المماثلة أثناء غسل الفواكه والخضروات!

حتى لو قمت بشطفها بالماء بعد غسل الأطعمة النيئة بالمنظفات ، فإن بعض المنظفات تبقى عليها وقد تسبب مشاكل صحية .

يعد نقع الخضار والفواكه النيئة في المياه الغازية فإنه فعالاً في تنظيف

المبيدات . اغسل الأطعمة النيئة المنقوعة

في المياه الغازية بكمية كبيرة من الماء . قم بإعداد

السلطات والأطعمة النيئة المماثلة في المنزل كلما أمكن ذلك وتناولها في المنزل .

للمحافظة على صحة الطعام عند إعداد الوجبات ، استخدم ألواح تقطيع مختلفة للحوم والأسماك والدجاج والمنتجات المماثلة وغيرها من المنتجات النيئة غير المطهية . عند تسخين

يكفي مسح
المنتجات المعبأة
التي تشتريها بالماء
والصابون .



طبق سبق طهيه ، إتركه يغلي إذا أمكن أو أعده إلى درجة حرارة الطهي!

لا تغسل أبدًا الأطباق أو أدوات المائدة أو المنتجات المماثلة التي تستخدمها للطهي باستخدام مواد التبييض والمنظفات المماثلة! بغض النظر عن كمية المياه التي تغسلها ، تبقى بعض المواد الكيميائية على الطبق أو الشوكة أو السكين أو الطبق . بهذه الطريقة ، تتسبب في دخول المواد الكيميائية إلى جسمك من خلال الطعام . هذا يمكن أن يسبب لك ولعائلتك مشاكل صحية مختلفة!

لا تستخدم المنظفات
أو المنتجات المماثلة
أثناء غسل الفواكه
والخضروات!

عندما تطلب وجبة من الخارج ، بعد إستلامها ، تخلص من الكيس والصندوق وإغسل يديك . إنقل الطعام إلى طبق نظيف وتخلص من العبوة التي أحضر بها الطعام في سلة المهملات .

لا تستخدم منظفات التنظيف أو المنتجات

المماثلة لتنظيف يديك! غسل اليدين بالماء والصابون كافٍ لنظافة اليدين! إذا لم يكن هناك ماء وصابون ، يمكنك إستخدام معقم اليدين أو الكولونيا . يمكن أن يتسبب إستخدام المنظفات لتنظيف اليدين في حدوث مشكلات صحية مثل جفاف الجلد والأكزيما وجروح اليد .



ما الذي يجب مراعاته في الوجبات إذا كان هناك مريض مصاب بفيروس كوفيد-19 في المنزل؟

إذا كنت تعيش في المنزل مع مريض كوفيد-19 ، يجب أن يأكل المريض في الغرفة التي ينام فيها ولا يتم الكشف عنه في الأماكن المشتركة . في حالة عدم وجود غرفة منفصلة للمريض ، يجب أن يجلسوا على مسافة لا تقل عن 1.5 متر في المنطقة المشتركة ، ويجب عدم مشاركة الأدوات مثل الشوكة والسكاكين والأطباق والكؤوس . يجب غسل الأدوات الغذائية بالماء والصابون أو في غسالة الأطباق . بعد غسل أدوات الأكل التي يستخدمها المريض ، اغسل يديك مرة أخرى بالصابون . من الأسلم أن يستخدم المريض الملاعق والشوك والسكاكين والأطباق التي يتم التخلص منها بعد الاستخدام .

أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 84 62 441 0850

www.mavikalem.org

مشروع تطوير الخدمات الإجتماعية للاجئين في تركيا و مراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي . وتحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلّفة مسؤولية أي إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .