



توصيات للمستهلكين لتبضع آمن

ينتقل فيروس كوفيد 19 بشكل مباشر عبر القطريات الصغيرة المتناثرة من الفم و الأنف أو بشكل غير مباشر عبر الأسطح التي تساقطت عليها القطريات وتمّ لمسها باليد ثم لمس العين أو الانف أو الفم.

لذا، وجب علينا اخذ الاحتياطات الكافية لتفادي انتقال العدوى وبخاصة عند التوجّه الى التبضع. فما العمل؟

قبل التبضع

- الأفضل خفض وتيرة زيارات أماكن التسوّق الى الحد الأدنى الممكن
- تجنب زيارة الاماكن المزدحمة
- قمّ بتحضير لائحة المشتريات مسبقاً لتقليل الوقت في المتجر
- يجب أن يقوم شخص واحد من العائلة بعملية التبضع دون أية مرافقة
- لا تذهب الى التسوّق اذا كانت لديك أية عوارض الانفلونزا

خلال التبضع

- ان تعقيم اليدين ضروري عند وصولك وفور مغادرتك المتجر
- حاول عدم لمس الأبواب والرفوف والطاولات في مكان التسوّق
- لا تصافح أو تعانق أحداً من الموجودين في المتجر
- حافظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين
- لا تتذوّق أو تأكل أي منتج خلال التبضع
- تجنّب لمس الفاكهة والخضار باليد مباشرةً
- عليك أولاً الاختيار بالنظر الى المنتجات وعند أخذ القرار قمّ بسحب المنتج المرغوب به فقط
- اذا كنت لا تبغي شراء منتج محدد، فلا تلمسه
- قم بسحب المنتج من خلال لمس أقل مساحة منه قدر المستطاع
- تجنب استخدام دورات المياه (الحمام) الموجودة في نقاط البيع
- يمكن استخدام القفازات خلال التبضع شرط التخلص منها بشكل آمن قبل المغادرة وتعقيم اليدين مباشرةً بعد رميها
- قد يكون الدفع من خلال بطاقة الائتمان أفضل خلال هذه الفترة مع ضرورة تعقيمها باستمرار



بعد التبضع

- اغسل يديك جيداً فور عودتك وبعد تفريغ الأغراض وتخزينها
- لا تدع أحداً يعبث بالأغراض التي اشتريتها واذا حصل ذلك فغسيل اليدين بشكل فعّال هو ضروري

ان اعتماد خدمة التوصيل المنزلي هي احد الحلول المتاحة لعدم مخالطة المجموعات ولكن يفضل اعطاء الاولوية في هذه الخدمة للمستهلكين من فئة كبار السن، علماً أن تلك الخدمة ليست دون مخاطر على المستهلك والمحترف.

لا يوجد حتى اليوم أي دليل علمي حول امكانية انتقال العدوى عن طريق تناول الطعام لأن الفيروس يستهدف في المقام الأول الجهاز التنفسي.

اليدين هي خط الدفاع الأخير، فالمحافظة على نظافتها من خلال غسلها بشكل صحيح، فعّال ومستمر سيساعد على عدم انتقال العدوى اليك.

القواعد الذهبية للوقاية من العدوى هي ثلاثة وبسيطة:

1. الابقاء على المسافة الآمنة مع الآخرين
2. غسل اليدين أو تعقيمها باستمرار
3. عدم لمس العين والأنف والفم