

Grocery Shopping, Protecting Against COVID-19 Checklist

March 26, 2020 | [COVID-19](#)

تسوق البقالة ، قائمة الحماية من COVID-19 26 مارس 2020 | COVID-19

قائمة COVID-19 المرجعية للأنشطة الأساسية
الحماية من COVID-19 أثناء تسوق البقالة

مع وجود طلب الإقامة في أوهايو في مكانه ،
يُطلب من سكان أوهايو البقاء في المنزل ما لم
يؤدوا نشاطًا أساسيًا. تتضمن بعض الأنشطة
المعتمدة مغادرة المنزل لتناول الطعام أو
البقالة أو الوصفات الطبية. من المهم أن
يستمر سكان ولاية أوهايو في العمل بأمان قدر
الإمكان أثناء أداء هذه الأنشطة لمساعدتنا على
الحماية.

توصي مديرة وزارة الصحة بولاية أوهايو ، آمي
أكتون ، دكتوراه في الطب ، MPH بشدة بأن
يتخذ سكان ولاية أوهايو الإجراءات التالية عند
مغادرة المنزل إلى محل بقالة أو القيام برحلات
أساسية أخرى خارج المنزل:

1- حدد عدد الأشخاص الذين يغادرون المنزل بأقل عدد ممكن من الأشخاص. من الناحية المثالية يغادر شخص واحد المنزل للذهاب إلى متجر البقالة أو الصيدلية.

2- مارس التباعد الاجتماعي في جميع الأوقات أثناء الخروج من المنزل أو حول الآخرين. ابق على بعد ستة أقدام على الأقل عن الآخرين ، حتى عند الوقوف في طوابير أو ممرات في متجر البقالة.

- حاول أن تبقي رحلتك سريعة - لا تتوقف وتدرش.
- لا تعانق الآخرين أو تصافحهم.

3- إذا كانت متوفرة لديك ، فقم بحمل معقم اليدين معك أثناء خروجك من المنزل واستخدمه بعد كل مرة تلمس فيها مناطق عامة أو عالية اللمس. ضع في اعتبارك أيضًا إزالة مناديل التعقيم لتنظيف أي أسطح عليك لمسها.

- إن أمكن ، ادفع ببطاقة ائتمان أو خصم للحد من التعامل مع النقد.

4- حاول دمج مهامك حتى لا تضطر إلا إلى القيام برحلة واحدة فقط والبقاء في المنزل

كثيرًا لتقليل تعرضك للآخرين. استخدم خيارات الالتقاط (مثل Clicklist أو خيارات أخرى خاصة بالمتجر) بحيث يمكنك البقاء في سيارتك في المتجر.

- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول إمكانية الحصول على وصفات طبية إضافية في محطة واحدة ، بدلاً من الذهاب كل أسبوع أو شهر.
- قم بتخزين الأدوات المنزلية الشائعة والأدوية بدون وصفة طبية حتى لا تحتاج إلى العودة بشكل أكثر انتظامًا.

5- تذكر أن تمارس احتياطات المعايير سواء

- كنت في المنزل أو في المتجر:
- مارس الابتعاد الاجتماعي والبقاء في المنزل إذا كنت مريضًا أو تعاني من الأعراض.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ، بما في ذلك بعد عودتك من المهمات.
- قم بتغطية فمك بمنديل أو كم عند السعال أو العطس.
- مارس عادات النظافة الجيدة بانتظام.
- حاول ألا تلمس المناطق عالية اللمس في الأماكن العامة لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.

للحصول على إجابات لأسئلتك COVID-19 ،

اتصل على (1-833-427-5634) (1-833-4-ASK-ODH).

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تعاني من القلق المتعلق بوباء فيروسات التاجية ، فإن المساعدة متاحة. اتصل بخط مساعدة الكوارث في حالات الكوارث (1-800-846-8517 TTY); 1-800-985-5990 ؛ التواصل مع مستشار مدرب من خلال سطر نص أزمة أوهايو عن طريق إرسال كلمة نصية "4HOPE" إلى 741 741 ؛ أو اتصل بخط المساعدة التابع لإدارة الصحة العقلية وخدمات الإدمان في ولاية أوهايو على الرقم 1-877-275-6364 للعثور على الموارد في مجتمعك.

مصادر إضافية:

COVID-19 قائمة التحقق من التسوق:

<https://coronavirus.ohio.gov/wps/portal/gov/covid-19/home/covid-19-checklists/shopping-checklist-covid-19-checklist>

مختبرات أريادن: أهمية التباعد الاجتماعي:

<https://www.ariadnelabs.org/resources/articles/news/social-distancing-this-is-not-a-snow-day/>

CORONAVIRUS DISEASE 2019 Ohio

Department
of Health

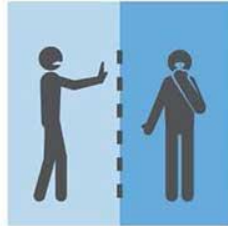
Protect yourself and others from
COVID-19 by taking these precautions.

PREVENTION

For additional information call 1-833-4-ASK-ODH or visit coronavirus.ohio.gov.



STAY HOME



PRACTICE
SOCIAL
DISTANCING



GET ADEQUATE SLEEP
AND EAT WELL-
BALANCED
MEALS



WASH HANDS OFTEN
WITH WATER AND SOAP
(20 SECONDS
OR LONGER)



DRY HANDS WITH
A CLEAN TOWEL
OR AIR DRY
YOUR HANDS



COVER YOUR MOUTH
WITH A TISSUE OR
SLEEVE WHEN
COUGHING OR SNEEZING



AVOID TOUCHING
YOUR EYES, NOSE,
OR MOUTH WITH
UNWASHED HANDS
OR AFTER
TOUCHING SURFACES



CLEAN AND DISINFECT
"HIGH-TOUCH"
SURFACES OFTEN



CALL BEFORE VISITING
YOUR DOCTOR



PRACTICE GOOD
HYGIENE HABITS

احم نفسك والآخرين من COVID-19 باتخاذ هذه
الاحتياطات.

- أبق في المنزل عندما تكون مريضا
- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى
- احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات متوازنة

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون (20 ثانية أو أكثر)
- جفف يديك بمنشفة نظيفة أو جفف يديك بالهواء
- قم بتغطية فمك بمنديل أو كم عند السعال أو العطس
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة أو بعد لمس الأسطح
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمسة
- اتصل قبل زيارة طبيبك
- مارس عادات النظافة الجيدة

إذا كانت لديك أسئلة بخصوص Coronavirus / COVID-19 ، فيرجى الاتصال على [1-833-4-ASK-ODH \(1-833-427-5634\)](tel:1-833-4-ASK-ODH).

تنظيف جميع الأسطح "عالية اللمس" في كل يوم

تتضمن الأسطح عالية اللمس العدادات ، والطاولات ، ومقابض الأبواب ، وتركيبات الحمامات ، والمراحيض ، والهواتف ، ولوحات المفاتيح ، والأجهزة اللوحية ، وطاولات بجانب السرير. أيضًا ، نظف أي أسطح قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم. استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو المسح وفقًا لإرشادات الملقق. تحتوي الملققات على تعليمات للاستخدام الآمن والفعال لمنتج

التنظيف ، بما في ذلك الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها عند تطبيق المنتج ، مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.