

التسوقُ الصحيُّ في زمنِ الأوبئةِ :

ماذا سنتعلمُ من الموضوع؟



- التسوقُ الصحيُّ .
- نصائحُ عامة للتسوق الصحي الآمن .
- إرشاداتُ للمستهلك عند الشراء .
- المُعقّماتُ .
- مفهومُ مُعقّماتِ اليدين .
- صناعةُ المُعقّمات .
- الطريقةُ الصحيحةُ لاستخدام معقم اليدين .

المقدمة



إنّ التسوق من ضرورات الحياة التي يمارسها الإنسان بشكلٍ دائمٍ كي يلبي احتياجاته اليومية من السوق مثل : شراء الطعام والملابس والأدوات المختلفة، وحتى في أوقات الحجر الصحي وانتشار الأوبئة فإن حاجة الإنسان مازالت قائمة، فكيف سنقي أنفسنا من الإصابة بفيروس كورونا ويوجد كثير من الناس في المتاجر والأسواق ؟ لذا من الممكن أن يكون التسوق عبر شبكة الإنترنت واستخدام المنصات الإلكترونية؛ حيثُ أن تطبيقات التوصيل تُعني عن الذهاب للتسوق، وفي حال الخروج إلى التسوق للضرورة القصوى، لابد من التقيد بعدد من الإرشادات التوعوية التي أعلنتها ونشرتها وزارة الصحة.

التسوق الصحي :

وهو فنٌّ لا يُجيدُهُ معظمُ الناس رُغمَ أهميته في الحياة وسهولة تحقيقه .

نصائح عامة للتسوق الصحيّ الآمن:

هناك عدة نصائح يجب التقييد بها أثناء عملية التسوق في الأزمات، وعند انتشار الأوبئة، كما يمكن الاستفادة منها وجعلها عادةً صحية بعد الأزمة، وهي كالآتي:

قبل التسوق:

- ✧ إعداد قائمة بالمشتريات والاحتياجات الأساسية فقط، بعد الاطلاع على الأطعمة والمواد الموجودة في المنزل.
- ✧ تحديد وقت مناسب للتسوق؛ بحث يبتعد عن أوقات الازدحام ووجود التجمعات.
- ✧ عدم الذهاب للتسوق عند الشعور بالمرض أو أعراض الإنفلونزا.
- ✧ عدم الخروج من المنزل لشراء الاحتياجات الغذائية إلا عند الضرورة والاستعانة بالطرق البديلة كخدمات التوصيل.
- ✧ تكليف شخص واحد من الأسرة للشراء - إذا تتطلب الأمر-، مع مراعاة عدم اصطحاب الأطفال للتسوق وبقيائهم في المنزل؛ فهذا يقلل من تعرض الأسرة بأكملها للخطر إضافة إلى التقليل من العدد الإجمالي للأشخاص المرتادين للأسواق، وكذلك كبار السن؛ حيث أنهم يمثلون مناعة أضعف من باقي الفئات؛ لذا لا يحبذ أن تقوم هذه الفئة بعملية التسوق.

أثناء التسوق:

- ✧ الالتزام بشراء الأطعمة والمواد المكتوبة في قائمة التسوق؛ وذلك لمنع الانسياق وراء الإعلانات والعروض الترويجية.
- ✧ عدم المبالغة في شراء كميات كبيرة يمكن أن تتلف قبل استخدامها ينتهي تاريخ صلاحيتها قبل استخدامها.
- ✧ المحافظة على مسافة: "متر ونصف" عن أقرب متسوق.
- ✧ تعقيم مقبض عربة التسوق أو السلة الخاصة بالمتجر.
- ✧ تجنب ملامسة الوجه، والفم، والعينين، والأنف أثناء التسوق.
- ✧ تجنب لمس الأماكن الأكثر ملامسة: كمقبض الثلاجات وطاولات المحاسبة.
- ✧ عدم لمس المنتجات التي لا ترغب بشرائها.

- 🦋 ضرورة تجنب استعمال الهاتف المتنقل وغيرها من الأدوات الشخصية أثناء التسوق؛ فكل ما قلّ لمس العناصر الشخصية في الأماكن العامة كان ذلك أكثر أماناً.
- 🦋 استخدام طرائق الدفع عن بعد.
- 🦋 تعقيم اليدين قبل الخروج من السوق.

بعد التسوق:

- 🦋 غسل اليدين لمدة: "٢٠ - ٤٠" ثانية.
- 🦋 التخلص من أكياس التسوق مباشرة.
- 🦋 نقل الغذاء الجاهز إلى علب وحاولات نظيفة.
- 🦋 مسح المعلبات والأغذية بالمناديل المعقمة أو الماء والكلور.
- 🦋 غسل الخضراوات والفواكه بالماء الجاري وتجفيفهما.

نشاط (١)



ما رأيك في الإعلانات الإلكترونية لترويج منتجاتها في ظل جائحة كورونا؟

إرشادات للمستهلك عند الشراء:

شراء الخضراوات والفواكه:

- 🦋 شراء الخضراوات والفواكه السليمة غير التالفة أو التي بها أو عليها حشرات، على أن تكون رائحتها طبيعية.
- 🦋 التنويع بألوان الخضراوات والفواكه، وكلما تعددت الألوان كلما تعددت الفوائد الصحية التي يحصل الجسم عليها.



شراء المجمدات:

الابتعاد عن الأطعمة المجهزة والمجمدة: كاللزانيا، أو البيتزا، أو الفطائر فإنها تحتوي على دهون كبيرة وسعرات حرارية عالية.

شراء المعلبات:



أن تكون سليمة غير متغيرة الشكل كان يكون بها انبعاث أو مفتوحة؛ فهذا يدل على تعرضها للتلف.

الابتعاد عن شراء الفواكه المعلبة؛ لأنها تحتوي على كميات من السكر فتعطي سعرات حرارية عالية، وكذلك اللحوم المعلبة؛ لأنها تحتوي على مواد حافظة واملاح ودهون بكمية كبيرة.

شراء الصلصات:

الحذر عند شراء الصلصات حيث أنها تمد الجسم بسعرات حرارية عالية وتحتوي على دهون بشكل كبير ودهون مشبعة وخاصة الكريمة منها، مثل: المايونيز، ونستبدلها بصلصة الطماطم أو صلصة تصنع منزلياً من الخل والليمون مع الزيت الزيتون وتكون مفيدة وسعرات حرارية أقل.

نشاط (٢)



ناقشي العبارة الآتية:

يختلف الاستهلاك الغذائي الاسري في زمن الوبئة والازمات.

تذكري:

أن معظم الأشخاص جيّدون في تقييم المخاطر عندما يتم تزويدهم بالمعلومات بدقة وفعالية، وقد أكّد العلماء أنه يُمكن للأشخاص تطوير تصورات المخاطر الواعية إذا حصلوا على المعلومات من مصادر موثوقة "كوزارة الصحة"، وهيئة الغذاء والدواء" وغيرها من الجهات المعنية.

المُعقّمات:

بعد اجتياح فيروس كورونا تزايد الطلب على المعقّمات و المطهرات وقلت الكمية المتاحة بالصيّدليات والأسواق، وتظهر الحاجة إلى تطهير الأيدي والأسطح باستمرار؛ لأنهما أخطر وسائل انتقال العدوى؛ حيث يبقى الفيروس على اليد لمدة لا تقل عن: "١٠ دقائق"، بينما تتراوح مدة بقاءه على الأسطح ما بين: "بضع ساعات إلى أكثر من يوم"، وحسبما ذكرت منظمة الصحة العالمية، فإن استخدام الكحول الطبي أمرٌ ضروري؛ لتطهير وتعقيم الأيدي والأسطح مثل: مقابض الأبواب والطاولات.



مفهوم معقّمات اليدين:

هي موادّ تمنع انتشار الجراثيم والبكتيريا الضارة بصحة الإنسان وتقاوم الميكروبات، وتستخدم في حال تَعَدَّرَ إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون.

تذكري:

أن معقم اليدين يحتوي على مركبات سامه (ضرورية للقضاء على الجراثيم)؛ لذلك فإن استخدامه بشكل غير صحيح قد يُشكّل خطراً.

صناعة المعقّمات:

يُفضل استخدام "الإيثانول" كمعقم ولكن بتركيز: "٧٠٪"؛ لأنه فعّال ضد الفيروسات والجراثيم، حيث يتم صناعة الكحول الطبي بتركيزات مختلفة، ويرجع سبب استخدام هذا التركيز إلى أن التركيزات الأعلى تتبخر بسرعة كبيرة، بينما التركيزات الأقل تكون غير فعّالة في مواجهة الفيروسات والجراثيم. ويوجد "الإيثانول" في كثير من أنواع الصابون والمناديل، لكن الاستعمال المتكرر له يسبب جفاف الجلد، لذا يجب الاعتماد على مرطبٍ جيدٍ عُقِبَ تطهير اليد بالمعقم، كما وبممكنك استخدام المعقم في تنظيف وتطهير الكثير من الأدوات مثل: أجهزة الكمبيوتر والهواتف المتنقل، فهو يتبخر بسرعة ولا خوف منه على الأجهزة، ولكن مع وجوب الحذر لأن أبخرة المعقم قابلة للاشتعال؛ لذا لا تقتربي من أي نيران بعد وضعه، وانتظري دقائق قليلة حرصاً على سلامتك.

نشاط (٢)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة،
 اقترحي طرقاً لصنع معقمات منزلية آمنة.

الطريقة الصحيحة لاستخدام معقم اليدين:

استخدام الكمية المناسبة من معقم اليدين وفقاً لحجم يديك.

التأكد من تغطية المعقم ليديك بالكامل، بما في ذلك بين الأصابع وداخل الأظافر.

التأكد من فرك يديك لمدة: ٣٠ ثانية على الأقل.

عدم لمس أي شيء حتى تجف يديك من المعقم.

نصائح عامة لاستخدام معقمات اليدين والمطهرات:

١ التقليل من استخدام معقمات اليدين إن أمكن، ويفضل غسل اليدين بالماء والصابون عوضاً عن استخدام المعقمات الكحولية.

٢ استخدام المعقمات ذات الرغوة لأنه يُسرّع من جفافها.

٣ إذا كانت الأوساخ التي على اليد مرئية بالعين، فإن معقم اليدين يصبح عديم الفائدة، ويتطلب غسل اليدين بالماء والصابون.

٤ استخدم معقم اليدين على اليدين فقط، ولا تستخدمه على باقي أجزاء الجسم.

٥ لا تُخزن معقم اليدين في السيارة خصوصاً أثناء الصيف.

٦ تأكد من جفاف يديك تماماً بعد استخدام المعقم قبل تقريبها إلى مصادر الحرارة كالقيام بالطبخ أو الشوي؛ وذلك لتجنب خطر الإصابة بالحروق.

٧ استخدام المناديل لفتح الأبواب، أو الضغط على أزرار جهاز الصراف الآلي، أو المصعد الكهربائي وغيرها.

فائدة



الطريقة الصحيحة لغسل اليدين كما وضحتها وزارة الصحة:

الطريقة الصحيحة لتعقيم اليدين بالمعقمات كما وضحتها وزارة الصحة:



إضاءة

أكدت منظمة الصحة العالمية، أن أكثر الطرائق فعالية لمنع انتشار فيروس "كورونا" تتمثل في غسل اليدين جيداً لمدة: "٢٠ ثانية" بشكل متكرر خلال اليوم، وفي حال عدم توفر المياه، ينبغي استبدالها بمطهر لليدين يحتوي على كحول بنسبة تصل إلى: "٦٠٪".

الجلول اون لاين
hulul.online

نشاط (٣)



بعد الرجوع لمصادر المعرفة

اقترحي نصائح أخرى عند استخدام معقمات اليدين والمطهرات.



التقويم

س ١ : ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (×) أمام الجملة غير الصحيحة فيما يأتي:

- ١ - شرب الماء بكميات كثيرة يقي الإنسان من فيروس كورونا. (×)
- ٢ - فيروس كورونا يصيب فقط كبار السن والأطفال لضعف مناعتهم. (×)
- ٣ - اتباع التعليمات والإرشادات الصحية أثناء عملية التسوق يقي بإذن الله من الإصابة بالفيروس. (✓)
- ٤ - مجففات اليدين فعالة في قتل فيروس كورونا. (×)

س ٢ : أعدّي نشرةً تتكلمين فيها عن الاقتصاد والاعتدال في الإنفاق لتحقيق نمط حياتي

متوازن في فترة انتشار الوباء والحجر المنزلي. **متروك للطالب**

س ٣ : كيف يؤثر الحجر المنزلي والبقاء في البيت بانحسار المرض؟ **متروك للطالب**

س ٤ : ابحثي في مصادر المعرفة عن أول حجرٍ صحيٍّ في تاريخ الإسلام. **متروك للطالب**

