

كيف تخزين وجبات الطعام في حالة العزل الصحي؟

أعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً أن الفيروس التاجي جائحة ، لذلك من المهم جداً أن تكون في الحجر المنزلي للمدة المطلوبة. إليك كل ما يجب أن يكون لديك في مجموعة الطوارئ المنزلية الخاصة بك في حالة وجود حجر صحي منزلي محتمل وسط وباء الفيروس التاجي ، وفقاً لوزارة الأمن الداخلي ، ومركز السيطرة على الأمراض ، والصليب الأحمر الأمريكي ، وخبراء آخرين.



- **للتحضير للحجر الذاتي في المنزل أثناء تفشي جائحة الفيروس التاجي ، يجب تخزين مخزون من الطعام لمدة 14 يومًا لكل شخص - والحيوانات الأليفة - في منزلك. ركز على البضائع الجافة والمعلبة التي يسهل تحضيرها.**

قالت أليسا بايك ، اختصاصية تغذية مسجلة ومديرة اتصالات التغذية في المجلس الدولي لمعلومات الأغذية ، لـ Business Insider مؤخراً ، إن السلع الجافة مثل الأرز والمعكرونة والفاصوليا والشوفان يجب أن تكون أساس مخزونك. يجب عليك أيضاً تخزين الأطعمة المعلبة التي تحتوي على سائل ، مثل الطماطم والفاصوليا والتونة ، وفقاً لـ Pike. يمكن استخدام السائل الزائد لطهي الطعام المجفف مثل الأرز والمعكرونة. (تأكد من أن لديك فتاحة علب.) ولا تهمل العناصر الغذائية المريحة مثل الشوكولاتة والقهوة ، حتى لو لم تكن ضرورية للغاية. كما ذكر Business Insider مؤخراً ، يمكن أن تحدث هذه العناصر فرقاً كبيراً في صحتك العقلية ومعنوياتك أثناء الحجر الصحي في المنزل.



- **تأكد من أن لديك ما يكفي من المنتجات الصحية المنزلية مثل الصابون ومعقم اليدين وورق التواليت والأنسجة ومنتجات العناية الأنثوية والحفاضات.**

قد يبدو الأمر بسيطاً ، ولكن غسل اليدين بشكل منتظم وشامل هو أحد أفضل الطرق وأسهلها لحماية نفسك من الفيروس التاجي ، وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض. لذا تذكر تضمين صابون اليد والمطهر في مجموعة الحجر الصحي في منزلك. لا تنسي أدوات النظافة الأخرى مثل

ورق التواليت ، والمناديل ، ومنتجات العناية النسائية ،
والحفاضات إذا كان لديك أطفال صغار في المنزل.

▪ إذا كان ذلك ممكناً ، احصل على إمدادات لمدة 30 يومًا من
الأدوية الموصوفة لك.

وقالت مارغريت نيل ، خبيرة الأمراض المعدية في جامعة براون ،
لصحيفة نيويورك تايمز إنه يجب أن يحصل الأشخاص على 30 يومًا على
الأقل من أدويتهم. توصي وزارة الأمن الداخلي الأمريكية بالتدقيق
الدوري للأدوية التي تستلزم وصفة طبية بشكل منتظم لضمان استمرار
الإمداد في منزلك. على الرغم من أن العديد من الأدوية التي تستلزم
وصفة طبية لها حدود كمية ، يمكنك أن تطلب من طبيبك مساعدتك في
إرسال نموذج استثناء.



▪ احتفظ بمجموعة الإسعافات الأولية مع الإمدادات اللازمة لعلاج
الإصابات الشائعة.

للاستعداد لأي نوع من حالات الطوارئ ، يوصي الصليب الأحمر الأمريكي
بالحفاظ على مجموعة الإسعافات الأولية في المنزل لعلاج الإصابات
الشائعة ، بما في ذلك الجروح والخدوش والتورم والالتواء والسلالات
وغيرها. يجب أن تتضمن هذه المجموعة أشياء مثل عبوات مرهم
المضادات الحيوية ، الشاش ، الضمادات ، موازين الحرارة ، المقص ،
الملقط ، وبطانية الطوارئ.



▪ انتبه إلى المستلزمات الطبية الأخرى التي قد تحتاجها ، مثل
العدسات اللاصقة ، وحل الاتصال ، وبطاريات مساعدات السمع ،
والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل مسكنات الألم وأدوية
السعال والبرد.

إذا كان شخص ما في منزلك يستخدم أداة مساعدة للسمع ، ينصح الصليب
الأحمر الأمريكي بتخزين بطاريات إضافية.

قد تشمل المستلزمات الطبية المتنوعة الأخرى النظارات أو العدسات
اللاصقة أو الحقن.

تشمل الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية التي قد ترغب في الحصول
عليها مسكنات الألم وعلاجات المعدة وأدوية السعال والبرد
والفيتامينات والسوائل التي تحتوي على الشوارد ، وفقًا للصليب

الأحمر الأمريكي.

تنصح السلطات الفيدرالية الأمريكيين بتخطي أقنعة الوجه ، لأنها ليست فعالة أو ضرورية لعامة الناس. يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بالأقنعة لمجموعات مختارة فقط: الأشخاص في المنطقة الذين يعانون من تفشي المرض ، والعاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يعالجون مرضى الفيروس التاجي ، وأي شخص يعاني من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا .