




Bilang ang mga pamilihan ng pagkain ay nagpapatuloy na pangunahing pangangailangan sa panahon ng malawakang epidemiya, maraming mga tao ang may mga katanungan tungkol sa kung paano mamili ng ligtas sa mga tindahan. Nais naming ipaalam sa publiko na walang kasalukuyang ebidensya ng pagkalat ng COVID19 mula sa pagkain pang tao, hayop, at lalagyan ng pagkain. Ang nasabing virus partikular na ang COVID19 ay nag dudulot ng iba't ibang sakit sa paghinga at maaaring maipasa sa pamamagitan ng interaksyon ng mga indibiduwal, hindi tulad ng foodborne gastrointestinal o mga virus, tulad ng Norovirus at Hepatitis A na kadalasang nakukuha sa mga kontaminadong pagkain.


Bagaman magkakaroon ng kakulangan sa iilang produkto sa mga pamilihan, walang pangkalahatang kakulangan sa suplay ng pagkain. Ang produksyon at pagmamanupaktura ng pagkain ay nagkalat sa buong Estados Unidos. Sa panahon ng malawakang epidemiya, ang mga mamimili ay nakakakuha ng karamihan ng kanilang mga pagkain mula sa pamilihan, at marami sa mga ito ang binago ang oras ng operasyon upang mabigyan nila ng panahon ang paglilinis at pagsasaayos ng kanilang mga produkto. Bukod pa rito, maraming tindahan ang nagbibigay ng espesyal na oras para sa mga nakatatanda o iba pang mga high-risk na indibidwal para mamili at nag-aalok ng serbisyong pagpapadala at paghahatid. Tingnan ang website ng tindahan o tawagan ang tindahan para malaman ang iba pa.


**Para maprotektahan ang iyong sarili, mga manggagawa sa pamilihan, at iba pang mga mamimili, mahalagang isaisip ang ilang bagay:**


- 


**1.** Maghanda ng isang listahan ng mga bibilin. Bumili lamang ng pang 1-2 linggong halaga ng pagkain sa isang pagkakataon. Ang pagbili ng higit sa kailangan mo ay lumilikha ng hindi kailangang demand at pagkukulang sa produkto.
  - 


**2.** Magsuot ng takip sa muka o mask habang ikaw ay nasa pamilihan. Ang ilang mga tindahan at lokalidad ay maaaring magobliga ng paggamit nito. Tignan ang kalagayan ng bansa, mga lungsod para sa iba pang mga pamantayan at pangangailangan.
  - 


**3.** Magdala ng sariling pamunas, gamitin ang pamunas na ibinigay sa pamilihan upang linisin ang hawakan ng shopping cart o basket. Kung gagamit ng mga reusable bags siguraduhing malinis at nahugasan ang mga ito.
  - 

**4.** Sanayin ang pagdistansya habang namimili— panatilihin ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang pagitan sa ibang mga mamimili at ng mga empleyado. Ilayo ang inyong mga kamay sa inyong mukha.
  - 

**5.** Hugasan ang iyong mga kamay ng maligamgam na tubig at sabon nang hindi bababa sa 20 segundo pag uwi ng bahay at pagtapos mong itabi ang mga pinamili.
  - 

**6.** Muli, walang katibayan na ang lalagyan ng pagkain ay kaugnay sa paghahatid ng COVID-19. Gayunman, maaari mong punansan at patuyuin ang mga ito para sa dagdag na kaligtasan.
- kaligtasan ng pagkain upang makatulong na maiwasan ang foodborne sakit:**
- 

**7.** Bago kumain, banlawan ang sariwang prutas at gulay sa umaagos ng tubig mula sa gripo, kabilang ang mga may balat na hindi nakakain. Para sa mga pagkaing delata, tandaang linisin muna ang takip bago ito buksan.
  - 

**8.** Sa pagtatanggal ng mga pinamili, palamigin o i-freeze ang karne, manok, itlog, pagkaing-dagat, at iba pang mga perishables — tulad ng berries, letsugas, dahon-daon, at kabute — sa loob 2 oras ng pagbili.
  - 

**9.** Madalas na linisin at i-sanitize ang ibabaw ng kusina gamit ang isang komersyal na pang-disinfect o pamatay-mikrobyong produkto o gumawa ng sanitizing solusyon: 5 kutsara (1/3 tasa) walang amoy na chlorine bleach sa 1 galon ng tubig o 4 kutsarita ng bleach bawat kuwarts ng tubig. Babala: huwag gamitin ang solusyon na ito o iba pang disinfecting produkto sa pagkain.
- 10.** Laging isaisip ang pangunahing 4 na hakbang para sa kaligtasan ng pagkain — **Linisin, Paghiwalayin, Lutuin, Palamigin.**

Ang Pagkain ay nagbibigay ng kaginhawaan, pati na rin ang pagkain para sa iyo at sa iyong pamilya – higit pa ngayon – at inaasahan namin ang payong ito ay makakatulong sa iyo na patuloy na bumili ng pagkain na may pangangalaga at may kompanyansa.