

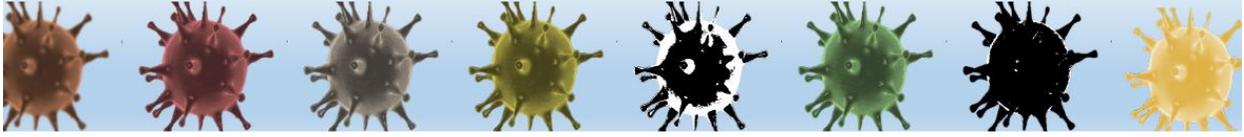
نصائح بشأن عادات الأكل والنشاط البدني للسكان في سياق جائحة كوفيد-19



مجموعة التغذية

موريتانيا

ابريل 2020



A. نصائح لشراء الطعام



- اغسل يديك بالصابون والماء قبل المغادرة والعودة إلى المنزل.
- تجنب التسوق خلال الأوقات المزدحمة (في وقت متأخر من الصباح وبعد الظهر).



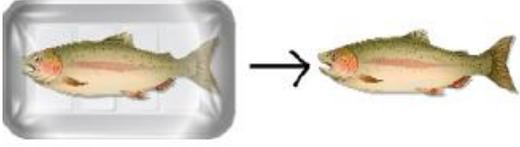
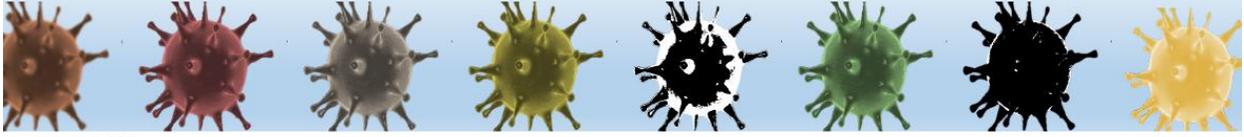
- احترم المسافة (1.5 م) عند التسوق وارتد قناعاً
- ارتداء القناع والقفازات للبائعين (مع مراعاة مدة وتقنية تغيير القفاز)



- احصل على حاوية (حقيبة كبيرة، سلة، إلخ.) لوضع جميع مشترياتك فيها وتجنب استخدام العديد من الأكياس التي من المحتمل أن تكون ملوثة.



- تجنب كثرة ملامسة البضائع عند التسوق لأن هذا سيقبل من مخاطر نشر الجراثيم والتقاطها.



➤ قدر الإمكان، قبل التخزين، قم بتطهير العبوة بماء جافيل (حجم 1 من جافيل 12 درجة مع 12 حجمًا من الماء)؛ اغسل يديك بالماء والصابون فورًا بعد تفريغ البضائع بعناية (دون لمس). يمكن أن يبقى الفيروس نشطًا على هذه الأسطحي لعدة ساعات.

B. تحضير الطعام



➤ تأكد من تنظيف جميع أسطح المطبخ بالماء والصابون أو تطهيرها بماء جافيل (حجم 1 من ماء جافيل 12° لتبييض 6 أحجام من الماء).



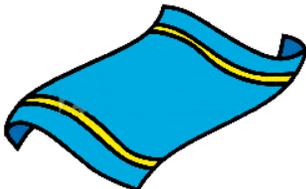
➤ اغسل أدوات المطبخ بالماء والصابون قبل وبعد الاستخدام.



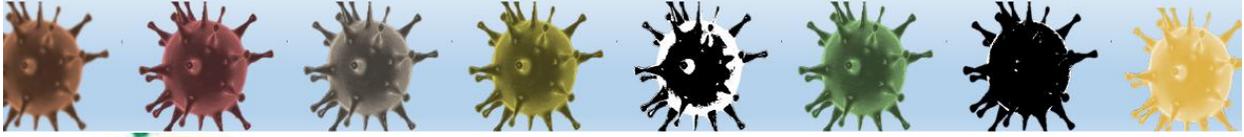
➤ اغسل جيدًا الفاكهة والخضروات بالماء الصالح للشرب قبل الطهي
➤ للإستهلاك النيء، اغسل الفاكهة / الخضار بماء جافيل (حجم واحد من ماء جافيل 12 درجة مع 12 حجمًا من الماء) واشطفه جيدًا بعد ذلك



➤ قم بطهي الأطعمة ذات الأصل الحيواني (اللحوم والأسماك والدواجن والبيض وما إلى ذلك) بشكل صحيح



➤ تجنب تعريض الطعام للهواء الطلق
➤ قم بتغطيتها جيدًا بغطاء أو قطعة قماش نظيفة.



➤ السعال أو العطس في مناديل يمكن التخلص منها أو في زاوية مرفقك بعيدًا عن الطعام أو الأواني أو أينما كنت.

C. الإستهلاك الغذائي



➤ اغسل يديك دائمًا قبل وبعد تناول الطعام.
➤ قبل تناول الطعام، اغسل يديك بشكل منتظم بفركها لمدة 20 ثانية على الأقل (أو غسل الملاعق) بالصابون أو بماء جافيل.



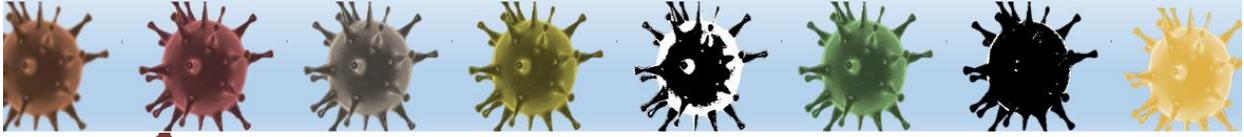
➤ تناول وجبات ساخنة قدر الإمكان



➤ تجنب طعام الشارع - الأطعمة الجاهزة للأكل (الكعك، الكسكس / باسي، شوكولاتة التجزئة؛ "فونديو / كاراو"، ثياكري، ساندويتش، قهوة "ميشوي"، شاي، إلخ).



➤ تجنب الوجبات السريعة قدر الإمكان (البيتزا، الهامبرغر، الصودا، الآيس كريم، البطاطس، التاكو...) الغنية بالدهون والسكر والملح.



➤ المحافظة على شرب المياه بانتظام وجعل الأطفال وكبار السن يتجنبون المشروبات السكرية.



➤ قبل كل شيء، تجنب مشاركة نفس الأكواب (كوب الشاي، والملاعق، وما إلى ذلك).

D. تقوية جهاز المناعة



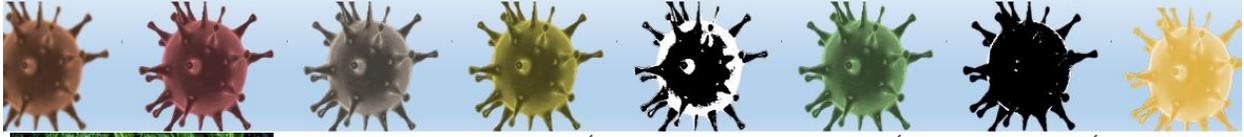
➤ تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج، ومضادات الأكسدة والمغذيات الدقيقة الأخرى: الليمون، الجريب فروت، التمر، البرتقال، البابايا، المانجو، بوي، البيساب الأحمر أو الأبيض، البقدونس، المورينغا أو نيببدي، تقيه، الثوم، الملفوف، العنب، الفلفل، الشاي الأخضر إلخ).



➤ تناول الأطعمة التي تعزز تأثيرات مضادات الالتهابات بشكل رئيسي (الأسماك الدهنية مثل الماكريل والسردين) والبيض واللوز وجوز الكاجو، وما إلى ذلك).



➤ تناول الأطعمة الغنية بالمعادن مثل الزنك والسيلينيوم. توجد هذه المعادن في المأكولات البحرية (الجمبري والأخطبوط والمحار وبلح البحر، وما إلى ذلك)، والأسماك ولحوم العجل وكبدة الأغنام والدواجن، والحبوب الكاملة.



➤ استهلاك الأطعمة الغنية بفيتامين أ: الجزر؛ القرع؛ الطماطم؛ الكبد؛ أوراق الملفوف؛ المانجو. البرتقال. بقدونس.



➤ التعرض المؤقت للشمس في المنزل (المدة 15-30 دقيقة) في الصباح (بين 9 و 10 صباحاً) قدر الإمكان (يعزز المناعة، خاصة لكبار السن).

E. النشاط البدني



لتقليل خطر زيادة الوزن والتوتر والقلق والاكتئاب المرتبط بقيود فيروس كورونا:

✓ تدرّب بانتظام (3-4 مرات في الأسبوع) لمدة 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى المكثف في المنزل (الجمباز، الأعمال المنزلية، التمارين، 30 دقيقة من المشي النشط، الحركات النشطة، إلخ).



✓ قم بممارسة التمارين البدنية خارج المنزل (المشي، الجمباز، الجري، إلخ) مع المحافظة على مسافة لا تقل عن متر إلى مترين عن الأشخاص الآخرين.



F. المشاركون

المؤسسات	الاسم الكامل	المسمى الوظيفي	البريد الإلكتروني
وزارة الصحة (مديرية صحة الأم والطفل)	دكتور موسى دياجانا	مدير مديريةية صحة الأم والطفل (DSME)	moussalatou@yahoo.fr
وزارة الصحة (مديرية صحة الأم والطفل)	روجيتو ديالو	مدير تطوير التغذية	jemila2004@hotmail.fr
وزارة الصحة (مديرية صحة الأم والطفل)	محمد لمين إبراهيم ضيقيتي	إطار بوزارة الصحة	brahimdiakitequatre@gmail.com
وزارة الشؤون الإجتماعية والطفولة والأسرة	أليو نيانغ	مدير التغذية	aliouniang321@yahoo.fr
أجداد	عمر لام	مدير برنامج	ongagefad@yahoo.fr
أدريس	بابا شيخ		adresrim@gmail.com
أكسيون ديف	صو عبد الرحمن	رئيس منظمة غير حكومية	Actiondevmr@yahoo.fr
إجراء	أبو بكر سي	مدير التغذية	ongactions@hotmail.com
ASEDG	با عمر	مدير مشروع التغذية	ongasedg@yahoo.fr
منظمة أطباء العالم	شيخ تراد	مدير مشروع التغذية	Coord.projetnut@medicosdelmundo.org
البرنامج العالمي للغذاء	مامادو كين	مساعد تغذية	mamadou.kane@wfp.org
اليونيسيف	كريستيان تندغ	أخصائي تغذية	ctendeng@unicef.org
اليونيسيف	محمد بارو	أخصائي تغذية	mbaro@unicef.org
اليونيسيف	تيديان واجو	مستشار اليونيسيف	wtidiane@gmail.com
اليونيسيف	يانيك نغانتا كونغو	أخصائي اتصالات (C4D)	ynganta@unicef.org
اليونيسيف	ساليف دياجانا	أخصائي صحة	Sdiagana@unicef.org
اليونيسيف	مارسيلين نتاكيبيرورا	المدير الطبي	mntakibirora@unicef.org mntakibirora@unicef.org
ورلد فيجن	محمود عباس نجيد	منسق المشروع	mohamadou_abass_ngaide@wvi.org