

CÓMO EVITAR CONTAGIOS AL HACER LA COMPRA

Antes de ir al supermercado.

Elabora un menú para varios días.

Escribe la lista de la compra para pasar el menor tiempo posible en el establecimiento.

Acude en el momentos de menor afluencia de público.

Sal con guantes protectores puestos y no te los quites hasta volver a casa.

Lleva tu propia bolsa reciclable.

Mentalízate para no tocarte la cara en ningún momento.

Desde que salgas de casa, distancia de seguridad de 2 metros respecto a otras personas.

En la puerta del super, si te hacen esperar para entrar.

Al transitar dentro del super, y respecto a los dependientes.

A la hora de pagar, respecto a otras personas en cola, y a la cajera.

Otras medidas.

Aunque salgas protegido con guantes, evita tocar elementos de plástico o metal: manillas de puertas, botones del ascensor, etc.

Si tienes que hacerlo, pon un pañuelo de papel entre tu mano o dedo y el objeto, y tíralo.

Dentro del supermercado.

No hables encima de los alimentos.

Utiliza guantes de usar y tirar sobre los tuyos cuando manipules fruta y verdura

Si tienes que toser, hazlo sobre el antebrazo y lejos de los alimentos.

En lo posible, no escojas alimentos expuestos al cliente sin envase o protección.

A la hora de pagar.

Evita pagar con dinero en efectivo.

Usa la tarjeta bancaria, mejor con el contact-less para evitar tocar el datáfono al poner el PIN.

Lo ideal: paga con el móvil.

Al llegar a casa.

Deja las bolsas en el suelo al entrar.

Quítate los guantes correctamente y tíralos en recipiente cerrado.

Lávate las manos a conciencia.

Coloca los productos sobre tu encimera previamente limpia con lejía.

Limpia cada envase con una solución de agua y lejía (20ml por cada litro de agua). Deja pasar 15 minutos y guárdalos.

Limpia de nuevo la encimera con agua y lejía.

Lava la bolsa y los trapos utilizados en la lavadora, a **60º**. Friega el suelo donde apoyaste las bolsas con agua y lejía. Por último, lávate bien las manos con agua y jabón.
