

Coronavírus e compras - como se manter seguro?



By kimbino



Todo mundo precisa fazer compras. Mas como realizar essa tarefa se o coronavírus se espalhou pela sua região, e o comércio é um ponto de contato social inevitável?

Temos dicas úteis para você:

-  Lave suas mãos com frequência e meticulosidade, com água e sabão (por pelo menos 30 segundos, de preferência). Se não houver sabão disponível, use um álcool em gel (com no mínimo 60% de álcool, preferivelmente).
-  Se possível, leve o álcool em gel com você aonde quer que vá. Assim, você poderá usá-lo sempre que precisar.
-  Para compras pequenas, use a sua própria sacola, em vez do carrinho de supermercado.
-  Caso precise de um carrinho e ele não tenha sido desinfetado pelo estabelecimento comercial, tente colocar as mãos em uma parte menos exposta ao toque ou cubra a área em que você vai tocá-lo.
-  Se você estiver fazendo compras com outra pessoa, um de vocês pode pegar os produtos enquanto o outro empurra o carrinho.
-  Não toque em produtos da loja a menos que seja necessário. Pense com antecedência no que você quer comprar. Lave frutas e legumes cuidadosamente antes de comê-los.
-  Evite tocar em seu rosto.
-  Se possível, pague com cartão. Você pode usar um lenço nos dedos para inserir a sua senha. Depois disso, jogue o lenço fora.
-  Após retornar a casa, lave suas mãos imediatamente — veja a seção 1 para mais detalhes.
-  É uma boa ideia desinfetar regularmente objetos nos quais você encosta com frequência, como maçanetas, chaves e o seu telefone celular.
-  Adquira quantidades razoáveis de produtos — tenha consideração pelos outros e não exagere no seu estoque. Haverá mercadorias suficientes em todos os lugares.
-  Se você precisar espirrar ou tossir, use um lenço ou espirra/tussa na parte interna do seu cotovelo. Evite espirrar diretamente nas mãos para evitar a transmissão ao toque.