

Coronavírus e compras - como se manter seguro?

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?



By  kimbino

Temos dicas úteis para você.

1



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.



2

3



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.



4

5



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.



6

7



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.



8

9



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.



10

11



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.



12