

# Koronawirus a bezpieczne zakupy

**Ministerstwo Zdrowia przedstawiło kolejne zalecenia dotyczące bezpiecznych zakupów w czasie epidemii koronawirusa**

**Co powinniśmy wiedzieć i jakich zasad przestrzegać?**

Żywność nie jest i nie może być źródłem zakażenia koronawirusem, informuje Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Potwierdzają to nie tylko badania na SARS COV-2, ale i doświadczenia z wcześniejszymi infekcjami korona wirusami.

Bezpieczne jest też zamawianie jedzenia na wynos lub z dostawą do domu.

Całkowicie bezpieczna jest również woda z kranu.

**Twoje bezpieczne zakupy:**

- Przed wyjściem zrób listę potrzebnych rzeczy, by w sklepie spędzić jak najmniej czasu i niepotrzebnie nie przechadzać się między półkami.
- Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem. Zrezygnuj z zakupów, po które musisz pojechać komunikacją publiczną.
- Staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby. W miejscach publicznych nie dotykaj okolic oczu, ust i nosa, a po powrocie do domu od razu umyj ręce.
- Warto mieć ze sobą swój koszyk czy swoją torbę na zakupy zamiast korzystać ze sklepowego koszyka czy wózka. Są czystsze.
- Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans do innych osób.
- Płać bezdotykowo
- Pamiętaj, że ekrany kas samoobsługowych, klawiatury do

wpisywania kodu PIN są najbardziej brudne. Jeśli nie możesz wstukiwać liczb kostką palca (mniejsza szansa, że w ten sposób dotkniesz twarzy brudną częścią ręki), to warto mieć ze sobą płyn antybakteryjny i po wyjściu ze sklepu go użyć.

- Przestrzegaj też zasady odstępu wobec pracowników sklepu, w tym także od kasjerek w trakcie pakowania zakupów.
- Pamiętaj, że ludzie najczęściej dotykają w sklepach np. uchwytów szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.
- Rękawiczki jednorazowe nie są rozwiązaniem, bo, jeśli nie potrafisz ich odpowiednio zdjąć, możesz się zakazić tym, co na nich zbierzesz.
- Zdejmując rękawiczki, należy złapać jedną za brzeg i wywrócić ją wewnętrzną stroną na wierzch. Zdjętą rękawiczkę chwyć ręką w rękawiczkę i identycznie zdejmij drugą. W ten sposób pierwsza rękawiczka znajdzie się wewnątrz drugiej. Zdjęte rękawiczki wyrzucić do zamkniętego kosza i dokładnie umyć ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol. Po powrocie do domu umyć warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzucić. Umyj też ręce.
- Jeśli zastanawiasz się, czy dobrze umyjesz kurczaka na obiad, pamiętaj, że gotowanie i pieczenie (60 st. C przez 30 min.) zabija wirusy na mięsie czy innych produktach surowych.
- Staraj się jednak tak zaplanować zakupy, by wychodzić do sklepu jak najrzadziej. **#zostańwdomu** to najskuteczniejszy sposób na powstrzymanie rozszerzania się koronawirusa.
- Pamiętaj, że możesz też robić zakupy z dostawą, a restauracje będą Ci wdzięczne, jeśli kupisz swoje ulubione dania na wynos.

# WYCHODZĄC NA ZAKUPY, PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE SWOIM I INNYCH



Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem (unikaj jazdy komunikacją publiczną)



Zrób listę zakupów, aby w sklepie spędzić jak najmniej czasu



Staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby



Unikaj korzystania ze sklepowego koszyka lub wózka (weź własny koszyk lub torbę)



Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans od innych osób



Plać bezdotykowo, przy pomocy karty płatniczej



Nie używaj rękawiczek jednorazowych (jeśli źle je zdejmiesz, możesz się zakazić tym, co na nich jest)



Po powrocie do domu umyj warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzuć. Umyj też ręce.



Źródło: [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)