



Wiadomości

Poniedziałek, 30 marca 2020

Zakupy pod kontrolą

Zakupy są często jedynym powodem, by wyjść z domu. Jak się zachować, by przestrzegać higieny i zadbać o komfort innych osób.

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa, który przenosi się drogą kropelkową. Dlatego w Polsce zamknięto większość instytucji w tym muzea, teatry, kina i duże galerie handlowe a nawet parki miejskie czy place zabaw dla dzieci. Natomiast bez problemu możemy zrobić zakupy w sklepie spożywczym lub aptece.

Półki w sklepach są pełne, a doświadczenia innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia nadmiernych zapasów.

Bezpieczne zakupy

Już zbliżając się do sklepu, możemy dostrzec długą kolejkę. To dlatego, że osoby w niej stojące zachowują między sobą spory odstęp. Minimum 1-1,5 metra, o czym często przypomina kartka lub plakat przy wejściu. W mniejszych sklepach lub aptekach obowiązuje zasada 1-2 klientów na raz, w większych ochroniarze wpuszczają po 10-20 osób, kiedy poprzednia grupa klientów opuści sklep. Po to, by w sklepie można było zachować odpowiednią odległość między kupującymi. Przed wejściem często dostępne są płyny do dezynfekcji, a w sklepie – jednorazowe rękawiczki. Większe sklepy mają też godziny zakupów dla emerytów, żeby nie mieli kontaktu z innymi grupami wiekowymi (czyli np. dziećmi, które mogą chorobę przechodzić bezobjawowo).

Co powinniśmy wiedzieć i jakich zasad przestrzegać?

Bułki, jabłka i sery Cię nie zakażą

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 rękawiczce i identycznie zdejmij drugą. W ten sposób pierwsza rękawiczka znajdzie się wewnątrz drugiej. Zdjęte rękawiczki wyrzuć do zamkniętego kosza i dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol. Po powrocie do domu umyj warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzuć. 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.

Źródło: <https://pacjent.gov.pl>