



COVID-19 - ZAKUPY W CZASIE PANDEMII

ZASADY ROBIENIA ZAKUPÓW W TRAKCIE PANDEMII COVID-19 (OD 02.04.2020 R.)

Wirusem SARS-CoV-2 można zakazić się drogą kropelkową (gdy ktoś obok nas kicha lub kaszle), lub kontaktową (gdy dotkniemy powierzchni skażonej wirusem, a następnie twarzy i wirus dostanie się na błony śluzowe).

- **10:00-12:00** to godziny, w których sklepy i punkty usługowe są otwarte tylko dla osób powyżej 65. r.ż., które są szczególnie zagrożone ciężkim przebiegiem COVID-19
- **3 razy tyle ile kas** to maksymalna liczba osób, która może wejść do sklepu (na poczcie: 2 osoby na 1 okienko pocztowe; na targowisku 3 klientów na 1 punkt handlowy)
- **Zrób listę zakupów** – pomoże Ci to zrobić sprawnie zakupy i spędzić jak najmniej czasu w sklepie. Dobre planowanie to również rzadsze wychodzenie z domu
- **Unikaj transportu publicznego** - staraj się robić zakupy w sklepach znajdujących się możliwie blisko miejsca zamieszkania
- **Unikaj dotykania przedmiotów i powierzchni użytkowych poza domem** - jeżeli Ty ich dotykasz, osoba zakażona też mogła ich dotknąć. Staraj się nie dotykać okolic twarzy – aby ograniczyć ryzyko przeniesienia wirusa na błony śluzowe
- **Weź ze sobą własną torbę na zakupy**
- **Zachowaj odstęp co najmniej 2 metrów** od innych osób (na dworze czy podczas robienia zakupów), również od pracowników sklepu czy poczty
- **Założ jednorazowe rękawiczki** – sklepy mają obowiązek zapewnienia jednorazowych rękawiczek
- **Zdejmuj rękawiczki prawidłowo**, aby nie dotknąć ich wierzchniej powierzchni, umyj potem ręce lub je zdezynfekuj
- Gdy wrócisz do domu, **umyj warzywa i owoce**, a następnie wysusz je lub zostaw do wyschnięcia. Zdejmij folie z opakowań i je wyrzuć. Na koniec umyj dokładnie ręce
- **Pieczywo możesz wstawić do nagrzanego piekarnika (180-200°C)** na około 2 minuty, jeżeli masz wątpliwości co do jego czystości mikrobiologicznej
- **Żywność nie jest źródłem zakażenia SARS-CoV-2.** W przypadku żywności surowej, warto ją umyć pod bieżącą ciepłą wodą, a przed spożyciem podgrzać – koronawirusy giną w temperaturze ok. 60-70°C
- **Jeśli możesz, zrób zakupy online.** Możesz też zamówić dania na wynos