



Szanowni Rodzice

Koronawirus a zakupy. Jak bezpiecznie kupować?

Ministerstwo Zdrowia i NFZ przedstawiają 14 najważniejszych zaleceń, które służą bezpieczeństwu zakupów:

- 1.** Przed wyjściem zrób listę potrzebnych rzeczy, by w sklepie spędzić jak najmniej czasu i niepotrzebnie nie przechadzać się między półkami.
- 2.** Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem. Zrezygnuj z zakupów, po które musisz pojechać komunikacją publiczną.
- 3.** 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.
- 4.** Warto mieć ze sobą swój koszyk czy swoją torbę na zakupy zamiast korzystać ze sklepowego koszyka czy wózka. Są czystsze.
- 5.** Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans do innych osób.
- 6.** Płać bezdotykowo.
- 7.** 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.
- 8.** Przestrzegaj też zasady odstępu wobec pracowników sklepu, w tym także od kasjerek w trakcie pakowania zakupów.
- 9.** Pamiętaj, że ludzie najczęściej dotykają w sklepach np. uchwytów szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.
- 10.** Rękawiczki jednorazowe nie są rozwiązaniem, bo, jeśli nie potrafisz ich odpowiednio zdjąć, możesz się zakazić tym, co na nich zbierzesz.
- 11.** 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 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.
- 12.** 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.
- 13.** Staraj się jednak tak zaplanować zakupy, by wychodzić do sklepu jak najrzadziej. #zostańwdomu to najskuteczniejszy sposób na powstrzymanie rozszerezenia się koronawirusa.
- 14.** Pamiętaj, że możesz też robić zakupy z dostawą, a restauracje będą Ci wdzięczne, jeśli kupisz swoje ulubione dania na wynos.

SERDECZNIE POZDRAWIA

Zespół Szkolnych Specjalistów