

Jak chronić się przed koronawirusem



By kimbino



Każdy musi kupować żywność oraz inne produkty użytku codziennego. Ale jak robić zakupy, jeśli koronawirus rozprzestrzenił się w Twoim mieście, a sklep to jedno z tych miejsc, w których kontakt społeczny jest nieunikniony?

Mamy dla Ciebie kilka przydatnych wskazówek.



1 Regularnie i dokładnie myj ręce przy użyciu mydła i wody (najlepiej przez przynajmniej pół minuty). Jeśli nie masz dostępu do mydła, użyj środka na bazie alkoholu – o minimum 60% stężeniu.

1



2 Jeśli to możliwe, zawsze miej przy sobie środek na bazie alkoholu. Dzięki temu użyjesz go, kiedy tylko będziesz tego potrzebować.

2

3

Zamiast do wózka sklepowego, drobne zakupy przekładaj do własnej torby.



4

Musisz skorzystać z wózka, a ten nie został zdezynfekowany przez sprzedawcę? Wózek popychaj w miejscu mniej dotykanych przez innych lub spróbuj przykryć czymś jego rączkę.



5 Jeśli robisz z kimś zakupy, jedno z was może wybierać produkty, a drugie trzymać wózek.

5



6 Nie dotykaj niepotrzebnie artykułów w sklepie. Zawsze zastanów się, co chcesz kupić. Umyj owoce i warzywa przed ich spożyciem.

6

7

Unikaj dotykania twarzy.



8

Jeśli to możliwe, płać za pomocą karty. Wykorzystaj chusteczkę higieniczną, natóż ją na palec w celu wpisania PINu, po czym wyrzuć ją do kosza.



9 Po przyjeździe do domu niezwłocznie umyj ręce – szczegóły znajdziesz w pkt. 1.

9



10 Dobrym pomysłem będzie dezynfekcja przedmiotów, których często dotykasz, takich jak: klamki, klucze czy smartfon.

10

11

Kupuj rozsądne ilości produktów – miej na względzie potrzeby innych i nie przesadzaj z zakupami. Towar jest dostępny wszędzie.



12

Jeśli musisz kichnąć lub zakaszleć, użyj chusteczki i kichnij w łokcie. Unikaj kichania bezpośrednio w ręce, aby zapobiec dotykowi.

