

Ghid

CUMPĂRĂTURI

Ce fac înainte de a merge la cumpărături?

- Respectați măsurile generale de protecție:
 - Spălați des mâinile
 - Dezinfectați suprafețele din preajmă
 - Dacă strănutați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
 - Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
 - Evitați persoanele bolnave
 - Masca de protecție: doar dacă sunteți bolnav sau în apropierea celor bolnavi
 - Animalele de companie nu sunt un pericol
 - Luați medicamente doar la recomandarea medicului
- Pregătiți o listă a lucrurilor de cumpărat, pentru a evita petrecerea unui timp îndelungat în supermarket
- Evitați orele de vârf (dimineață/seară) și mijloacele de transport în comun aglomerate
- Asigurați-vă că aveți la dumneavoastră: pachet de șervețele de unică folosință, gel dezinfectant (alternativ, mănuși)
- Pregătiți, lângă ușa de la intrare, dezinfectant și șervețele de unică folosință pentru când veți reveni de la cumpărături

Cum mă protejez în timpul cumpărăturilor?

- Nu atingeți cărucioarele direct cu mâna, dacă în prealabil nu ați dezinfectat suprafața și mâna sau dacă nu purtați mănuși
- Păstrați o distanță de cel puțin 1 metru între dumneavoastră și persoanele din apropiere. Ideal, 2 metri.
- Nu vă îmbulziți și evitați mulțimile de oameni adunate pe același raion; așteptați eliberarea acestuia
- Când ajungeți **la casele de marcat, păstrați cel puțin 1 metru distanță** (estimat un cărucior) între dumneavoastră și persoanele din față și din spatele dumneavoastră.
- Evitați plata cu bancnote și optați pentru plata prin card bancar sau telefon; dacă, totuși, sunteți nevoiți să achitați cash și primiți rest bancnote, asigurați-vă că va dezinfectați pe mâini imediat după ce ați efectuat plata
- Evitați apropierea telefonului mobil de față sau ureche

Ce fac când mă întorc de la cumpărături?

- Folosiți dezinfectantul (sau alcoolul sanitar / spirt) și șervețelele pregătite înainte de plecare pentru a vă dezinfecta **mâinile, mânerul ușii, telefonul mobil, cheile** imediat după închiderea ușii
- NU duceți cumpărăturile/plasele în bucătărie/la locul lor (le puteți lăsa la intrare)

- Înainte de așezarea produselor la locul lor în casă, dezinfecțați suprafața acestora cu un șervețel și dezinfectant (sau alcool sanitar/spirt). **Pe legume și fructe NU se pulverizează cu substanțe** – spălați-le foarte bine
- Cu un șervețel îmbibat în dezinfectant (sau alcool sanitar / spirit), curățați, după caz, exteriorul geții/rucsacului purtat(e) la cumpărături, exteriorul portofelului folosit sau/și cardurile bancare

Sursa: **fiipregătit.ro**

PLATFORMA NAȚIONALĂ DE PREGĂTIRE
PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ