



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Jak-bezpiecznie-robic-zakupy-w-czasie-pandemii/idn:4349/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

30 mar 2020

kategoria:

Aktualności



Jak bezpiecznie robić zakupy w czasie pandemii?

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

płyn 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. uchwyty szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.

- Rękawiczki jednorazowe nie są rozwiązaniem, bo, jeśli nie potrafisz ich odpowiednio zdjąć, możesz się zakażyć 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 wyrzucić do zamkniętego kosza i dokładnie umyć ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol. Po powrocie do domu umyć warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzucić. 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: www.pacjent.gov.pl

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)