

SI SALES A COMPRAR

Puedes seguir las siguientes instrucciones desde el momento de salir de casa.

1

Antes de salir de casa

Sólo 1 persona, sin síntomas y de forma programada. Recuerda ¡lávate las manos!

Lo primero es que debes ir a comprar solamente tú, sin más compañía, si es posible, para evitar el riesgo en más personas.

También, para disminuir riesgos, debes evitar ir a comprar diariamente, para lo que es mejor programar tus compras para cubrir varios días.

Si tienes fiebre, tos o cualquier otro síntoma respiratorio, no debes salir a hacer la compra. Recuerda lavarte las manos.

2

Al salir de casa

Si usas guantes: ¡llevarlos no impide el contagio! Es mejor lavarse las manos con agua y jabón y no tocarse.

Tienes que saber es que el uso de guantes de forma continuada desde el momento de salir de casa puede darte una falsa sensación de seguridad que puede contribuir a la expansión de la infección. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que, si están contaminados y te tocas la cara, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causarte la infección. De la misma forma, si tocas a otros, también podrías transmitirles la infección.

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón es mucho mejor que usar guantes o aplicarse gel hidroalcohólico.

Por todo esto no es necesario que lleves guantes en el momento de salir de casa.

En todo caso, si te pones guantes desde el momento en que salgas de casa, considera que son tu segunda piel y deberás tener en cuenta las mismas precauciones que si no los llevas. Nunca conviene reutilizar los mismos guantes sucesivas veces.

Mascarilla: sólo es necesaria si tienes síntomas.

Con o sin mascarilla, ¡2 metros de distancia!

Las mascarillas normales de tipo quirúrgico que solemos ver por la calle sirven para que los enfermos no contagien a otras personas, pero no evitan en gran medida que puedas contagiarte. Es mucho mejor que respetes la distancia de seguridad de 2 metros con otras personas en todo momento, lleves o no la mascarilla.

Tampoco conviene reutilizar una mascarilla sucesivas veces.

Evita tocar pomos y manivelas

Cuando salgas de casa procura, si es posible, no tocar mucho las manivelas y pomos de las puertas.

Limpieza del carro o cesta propia

Prepara tu carro o tu cesta de la compra, limpiando con desinfectante sobre todo el asa por donde se coge. Para ello, puedes utilizar una bayeta mojada en dilución de unos 20 mililitros de lejía común (esta cantidad es más o menos 4 cucharadas soperas) en 1 litro de agua (si no quieres hacer tanta cantidad puedes hacer la mitad, es decir 2 cucharadas soperas de lejía común en medio litro de agua).

3

En la puerta de la tienda o supermercado

Distancia de 2 metros en la fila

En las filas de espera respeta siempre la distancia de 2 metros con otras personas.

Guantes de plástico.

Es posible que en la entrada del supermercado te faciliten guantes de plástico y gel hidroalcohólico. Debes ponerte los guantes de plástico (incluso encima de tus propios guantes si los has llevado desde tu casa).

SI SALES A COMPRAR

Puedes seguir las siguientes instrucciones desde el momento de salir de casa.

4

En el supermercado o tienda

Usa mejor tu carro o cesta

En el interior del supermercado es preferible que uses tu propio carro o cesta de la compra, y no los carros de la empresa que suele haber disponibles en la entrada.

En los mostradores: 2 metros de distancia

En mostradores de pescadería, carnicería, etc. habrá líneas pintadas en el suelo marcando distancia de seguridad. Respeta estas señales y, si no están pintadas, sepárate del mostrador unos 2 metros.

En las estanterías: distancia y no toques los productos

Guarda la mayor distancia posible con las estanterías. Al recoger los alimentos de las estanterías no toques más que el que vas a comprar. Si se trata de frutas y verduras frescas y quieres comprobar su buen estado, hazlo visualmente pero no los toques ni los acerques a la cara.

En la caja, pasa los alimentos con guantes, quítatelos para sacar tu tarjeta y pagar

En la caja, guarda la distancia de seguridad y sigue las instrucciones del personal para aproximarte. Lo primero, sin quitarte los guantes de plástico que te habrán facilitado en el supermercado, pasa los alimentos por la caja y mételos en el tu carro o cesta. Después, cuando vayas a pagar, hazlo preferentemente con tarjeta bancaria. Para meter tu mano en tu bolso y sacar la tarjeta, es mejor quitarte antes los guantes de plástico que te hayan facilitado en el supermercado.

5

Al volver a casa

Evita tocar pomos y manivelas

Cuando vayas a casa recuerda no tocar, si es posible, las manivelas y pomos de las puertas

Si llevabas guantes, retíralos sin tocar la parte externa ¡lávate las manos!

Nada más entrar en casa, si llevabas al salir tus propios guantes tienes que quitártelos sin tocar el lado exterior, y sobre todo tienes que lavarte bien las manos con agua y jabón.

Limpieza de productos

Es improbable que un paquete de alimento en un supermercado tenga coronavirus con capacidad infectiva, pero, para prevenir posibles riesgos, lo recomendable es limpiar todo lo que hayamos traído y pueda ser limpiado.

Para ello, podemos limpiar los productos alimenticios envasados, con la dilución para desinfectar que ya hemos dicho antes. Con la bayeta humedecida en esta dilución se puede limpiar cualquier producto envasado que saquemos de la cesta de la compra, antes de colocarlo en la despensa o en el frigorífico.

Los productos no envasados o alimentos frescos deberán ser bien lavados o bien cocinados en cada caso antes de su consumo.

Limpieza del carro o cesta propia

Después también se deberá limpiar tu carro o cesta que se haya utilizado con la misma dilución, especialmente por fuera y por el asa, pues es fácil que pasen por distintas superficies, en el supermercado, en la calle o en la entrada de la vivienda.

Si quieres puedes dejar el carro o cesta en un sitio aireado hasta que vuelvas a comprar.

No es necesario hacer nada con tu ropa ni zapatos

RECUERDA ¡Lávate las manos!

Consulta siempre fuentes oficiales:

[@SaludPublicaAra](https://twitter.com/SaludPublicaAra)

aragon.es/coronavirus * saludinforma.es

aragon.es/saludpublica