

# Cómo evitar contagios al hacer el supermercado

CONTRA CORONAVIRUS COVID-19



HOSPITAL ESPAÑOL

## Antes de ir al supermercado.

1



Elabore un menú para varios días.

2



Escriba la lista de la compra para pasar el menor tiempo posible en el establecimiento.

3



Acuda en el momento de menor afluencia de público.

4



Salga con guantes protectores puestos y no se los quite hasta volver a casa.

5



Lleve su propia bolsa reciclable.

6



Mentalícese para no tocarse la cara en ningún momento.

# Cómo evitar contagios al hacer el supermercado

CONTRA CORONAVIRUS COVID-19



HOSPITAL ESPAÑOL

## Dentro del supermercado.

1



No hable encima de los alimentos.

2



Utilice guantes cuando manipule fruta y verdura.

3



Si tiene que toser, hágalo sobre el antebrazo y lejos de los alimentos.

4



En lo posible, no escoja alimentos expuestos al cliente sin envase o protección.

## A la hora de pagar.

1



Evite pagar con dinero en efectivo.

2



Use la tarjeta bancaria.

# Cómo evitar contagios al hacer el supermercado

## CONTRA CORONAVIRUS COVID-19



HOSPITAL ESPAÑOL

Al llegar a casa.

1



Deje las bolsas en el suelo al entrar.

2



Quítese los guantes correctamente y tírelos en recipiente cerrado.

3



Lávese las manos a conciencia.

4



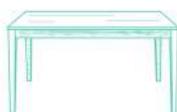
Coloque los productos sobre una superficie previamente limpia con cloro.

5



Limpie cada envase con una solución de agua y cloro (20ml. por cada litro de agua). Deje pasar 15 minutos y guárdelos.

6



Limpie de nuevo la superficie con agua y cloro.

7



Lave la bolsa y los trapos utilizados en la lavadora a 60°. Friegue el suelo donde apoyó las bolsas con agua y cloro. Por último, lávese bien las manos con agua y jabón.