



Zakupy pod kontrolą

Zakupy są często jedynym powodem, by wyjść z domu. Jak się zachować, by przestrzegać higieny i zadbać o komfort innych osób



[Zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa](#)

[Artykuł archiwalny. i ograniczeniami](#)

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa, który przenosi się drogą kropelkową. Jednak bez problemu możemy zrobić zakupy w sklepie spożywczym lub aptece, jeśli przestrzegamy zasad bezpieczeństwa.

Półki w sklepach są pełne, nie ma potrzeby robienia nadmiernych zapasów.

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.

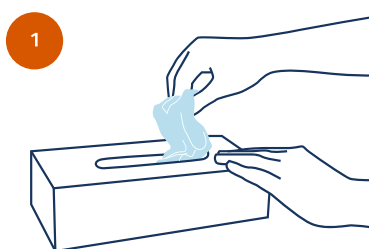
Całkowicie bezpieczna jest również woda z kranu.

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 najlepiej idź pieszo lub jedź własnym samochodem.
- 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 1,5 m do innych osób.

- Płać bezdotykowo.
- Pamiętaj, że ekrany kas samoobsługowych, klawiatury do wpisywania koduPIN 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. uchwytów szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.
- Korzystaj z jednorazowych rękawiczek. Zdejmując rękawiczki, należy złapać jedną za brzeg i wyrzucić ją wewnętrzną stroną na wierzch. Zdjętą rękawiczkę chwyć ręką w rękawiczkę i identycznie zdejmij drugą. W ten sposób pierwsza rękawiczka znajdzie się wewnątrz drugiej. Zdjęte rękawiczki wyrzuć do zamkniętego kosza i dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol.
- Po powrocie do domu umyj warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzuć. 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.

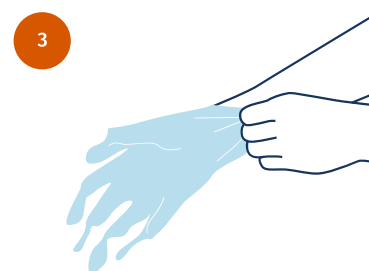
Jak bezpiecznie założyć rękawiczki



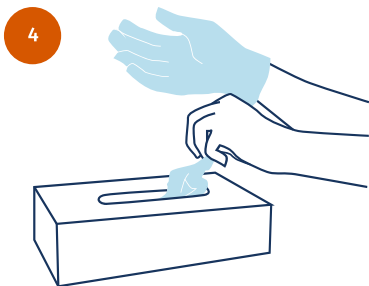
1
Wyjmij z opakowania pierwszą rękawicę



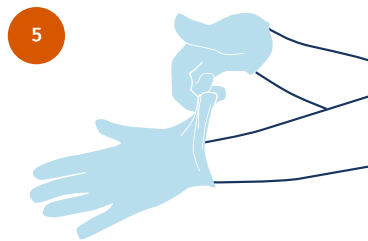
2
Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń na dłoń



3
Nałóż pierwszą rękawicę



4
Drugą rękawicę wyjmij
gołą dłonią



5
Odwiń zewnętrzną powierzchnię
nakładanej rękawicy zgiętymi palcami
dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę

Jak je bezpiecznie zdjąć



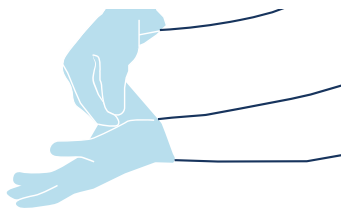
1



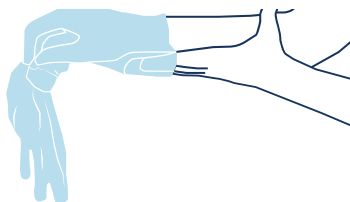
2



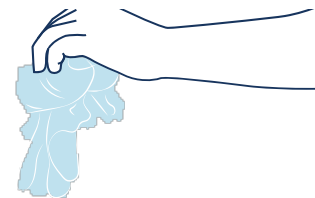
3



Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



Trzymaj zdjętą rękawicę ręką w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Drugą rękawicę zdejmuj wdłuż dłoni, a następnie naciągnij na rękawicę trzymaną w palcach



Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

Dowiedz się więcej o koronawirusie



Na szczepienie przeciw COVID-19

Od 16 lutego 2024 roku nie będzie możliwości zapisania się na szczepienie przeciw COVID-19 za pośrednictwem infolinii 989



Zaszczep się przeciw COVID-19

Skorzystaj z nowego systemu rejestracji na szczepienia przeciw COVID-19. To nowa funkcja w aplikacji mojejKP oraz rozszerzenie zakresu usług Internetowego Konta Pacjenta. Dowiedz się, jak umówić się na szczepionkę Nuvaxovid XBB



Na szczepienie przez mojejKP

Jak umówić siebie lub swoich bliskich na szczepienie przeciw COVID-19? Zrób to przez aplikację mojejKP



Teleplatforma Pierwszego Kontakt do 15 grudnia

15 grudnia to ostatni dzień działania Teleplatformy Pierwszego Kontakt. Informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej można uzyskać pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590

[Co musisz wiedzieć o koronawirusie i szczepieniach przeciw COVID-19](#)

Z: