pacjent.gov.pl

Zakupy pod kontrolą

Data aktualizacji
2022-12-22

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 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. uchwytów szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.
- Korzystaj z jednorazowych rękawiczek. 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 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.

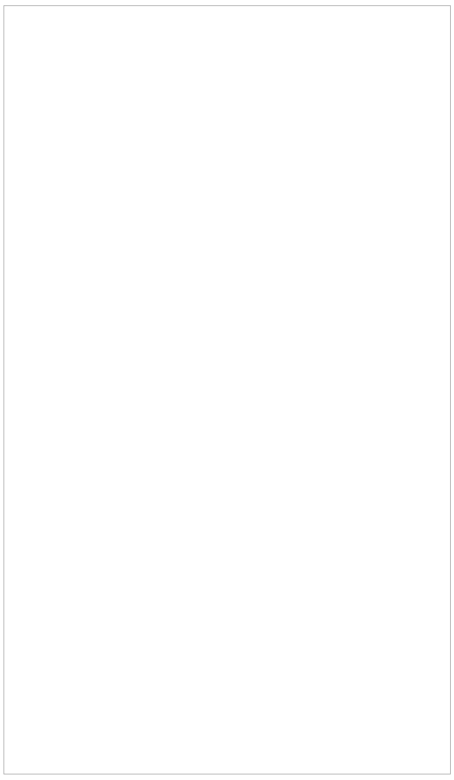
Jak bezpiecznie założyć rękawiczki

Jak je bezpiecznie zdjąć

Dowiedz się więcej o koronawirusie

Zaszczep się przeciw COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19 jest dostępna do 26 czerwca 2026. Skierowania na nią są wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

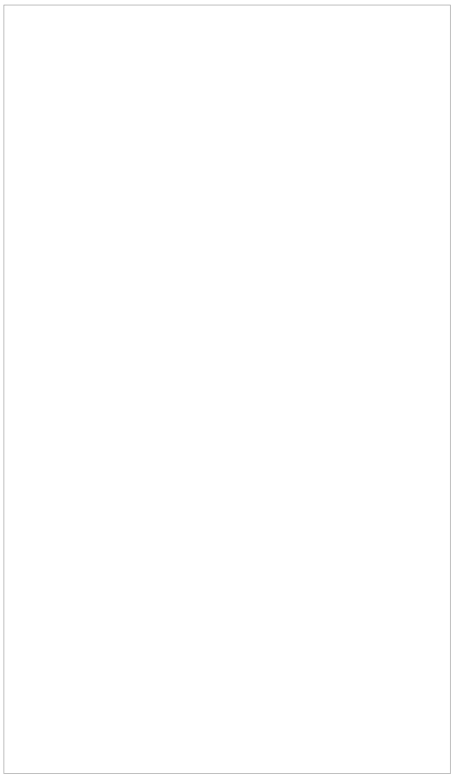


Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 dla dzieci na sezon 2025/26 nie jest już dostępna

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą



Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić

siebie i innych przed infekcją
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

