



## Zakupy pod kontrolą

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

 [Artykuł archiwalny. Zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa 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?

### Butki, 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 koronawirusami.

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 odstępstwa 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.
- 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

### Jak je bezpiecznie zdjąć

## Dowiedz się więcej o koronawirusie



### Zaszczep się przeciw COVID-19

Od 22 września 2025 r. dostępna jest nowa szczepionka przeciw COVID-19. Skierowania na nią będą wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność



### Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

Od 22 września 2025 r. dostępna jest nowa szczepionka przeciw COVID-19, zapewniająca skuteczną ochronę przed ciężkim zachorowaniem. Warto zadbać o odporność dzieci na nowy wariant powodującego chorobę koronawirusa



### Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją

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



### Zaszczep dziecko przeciw COVID

Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 11 lat mogą być szczepione bezpłatnie przeciw COVID-19 szczepionką Spikevax JN.1, działającą na nowy podwariant koronawirusa