

Jak se při nakupování chránit před koronavirem



By kimbino

Potraviny a jiné zboží potřebuje nakupovat každý. Jak ale nakupovat v případě, že se koronavirus rozšířil ve vašem městě a právě obchod je jedním z míst, kde je riziko nákazy největší?



Máme pro vás několik užitečných tipů.



Pravidelně a důkladně si myjte ruce vodou a mýdlem (alespoň půl minuty). V případě, že nemáte mýdlo k dispozici, použijte nějaký dezinfekční prostředek s alkoholem - ideálně alespoň s koncentrací 60 %.

1



Je-li to možné, berte si dezinfekční prostředek všude s sebou. Můžete ho použít, kdykoliv bude třeba.

2

3

Pro menší nákupy používejte místo nákupního košíku vlastní tašku.



4

V případě, že nákupní košík potřebujete a není obchodníkem dezinfikován, dotýkejte se ho v místech, na která lidé tolik nesahají. Případně můžete držadlo něčím překrýt.



Pokud nakupujete s někým, jeden z vás může vybírat zboží a druhý tlačit košík.

5



Zbytečně se zboží v obchodě nedotýkejte. Předem přemýšlejte nad tím, co chcete koupit. Ovoce a zeleninu před konzumací pečlivě umyjte.

6

7

Nedotýkejte se vlastní tváře.



8

Pokud je to možné, platte kartou. Číselník pro zadání PINu můžete například zakrýt kapesníkem a následně jej vyhodit.



Po návratu domů si okamžitě umyjte ruce - viz bod 1.

9



Věci, kterých se často dotýkáte (madla, klíče, telefon) je také dobré dezinfikovat.

10

11

Myslete i na ostatní a nakupujte v rozumném množství. Zboží je skladem všude.



12

Pokud si potřebujete odkašlat nebo kýchnout, použijte ubrousek a kýchejte do loktu. Při kýchnutí se snažte vyhnout kontaktu s vašimi dlaněmi.

