



## Recomanacions per anar a fer la compra d'aliments

### Mesures de contenció de la transmissió de COVID-19

En el marc de les mesures de contenció de la transmissió de COVID-19, la recomanació per a la ciutadania és continuar seguint les normes habituals de seguretat alimentaria i les normes de prevenció que vagin facilitant les autoritats competents per contenir la propagació del virus.

Així mateix, facilitem les següents recomanacions per anar a fer la compra d'aliments:



**Eviteu sortir si teniu símptomes respiratoris o febre.** En aquests casos demaneu ajuda a algú per que us faci la compra i eviteu qualsevol contacte.



Només ha de sortir **una persona.** En la mesura del possible les persones més vulnerables han de quedar-se a casa.



Sortiu a fer la compra **només quan sigui necessari i planifiqueu-la** per a reduir al mínim el nombre de visites a establiments de venda d'aliments.



Porteu a mà un **desinfectant alcohòlic** per a les mans i feu-lo servir sovint.



Preferentment, porteu la vostra **pròpia bossa o cistella de la compra** i desinfecteu amb freqüència els llocs de contacte amb les mans amb la mateixa solució alcohòlica de desinfecció de mans.



Si agafeu carros o cistelles del supermercat **desinfecteu la zona de contacte** amb les mans amb solució alcohòlica.



Feu servir **guants d'un sol ús** per agafar els aliments.



**Toqueu el mínim possible** els aliments encara que estiguin envasats. Mireu d'estar segurs de que us voleu emportar el producte abans d'agafar-lo. **No el torneu a deixar** després d'haver-lo tocat.



**Aneu en compte amb tot allò que toqueu**, com manetes de portes i expositors, pantalles, teclats per al pagament, botons dels ascensors, diners, etc. Desinfecteu-vos les mans amb solució alcohòlica cada vegada que faci falta.



Mantingueu sempre la **distància mínima de seguretat de dos metres** amb altres persones i eviteu aglomeracions.



Al tornar a casa **renteu-vos les mans amb aigua i sabó.** Si ho veieu necessari podeu prendre mesures addicionals com netejar els envasos amb una solució desinfectant i eliminar els embalatges exteriors.



**Netegeu fruites i verdures** afegint a l'aigua unes gotes de lleixiu segons les recomanacions habituals (veure enllaç a sota).



Si utilitzeu una **protecció que us tapi boca i nas** tingueu en compte que pot ser un focus de contaminació si no està ben neta i desinfectada. S'ha d'evitar tocar-la amb les mans fins que sortiu de la botiga i cal eliminar-la o netejar-la i desinfectar-la cada vegada que s'utilitzi. No oblideu que l'ús d'aquestes mascaretes casolanes ([Vídeo - Consells a l'hora de fer mascaretes casolanes](#)) no podrà mai reemplaçar les veritables mesures de protecció que són el correcte rentat de mans i sobretot el distanciament social que es concreta en mantenir-se a un metre i mig com a mínim de les altres persones, també a l'interior dels espais tancats.



Per a més informació es poden consultar els següents enllaços:

[El rentat de mans](#)

[El rentat de fruites i verdures, pas a pas](#)

[Informació per a ciutadania](#)

