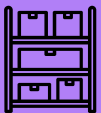


El coronavirus y las compras - ¿Cómo protegerse del contagio?



Todos necesitamos comprar alimentos y otras cosas. Pero, ¿cómo podemos ir de compras si el coronavirus se ha propagado por la ciudad y las tiendas son uno de los lugares de contacto social que no se pueden evitar?

Aquí le damos algunos consejos útiles:

-  Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón (lo ideal sería durante 30 segundos). Si no tiene jabón, use algún producto a base de alcohol - de una concentración de al menos 60% de alcohol.
-  Si es posible, siempre lleve con Usted un producto a base de alcohol. Así puede usarlo cuando lo necesite.
-  Para compras pequeñas, use su propia bolsa en vez del canasto o el carrito del supermercado.
-  En caso de necesitar un carrito y que éste no haya sido desinfectado por el vendedor, intente tomarlo por una parte suela ser tocada generalmente o cubrir su manija con algo.
-  Si va de compras con otra persona, una de las dos puede recoger las mercancías y la otra persona llevar el carrito.
-  No toque los productos de la tienda innecesariamente, piense antes qué quiere comprar. Lave las frutas y verduras antes de consumirlas.
-  Evite tocarse el rostro.
-  Si es posible, pague con tarjeta de crédito. Por ejemplo, puede tomar un pañuelo para ingresar el PIN y luego desecharlo.
-  Lávese las manos inmediatamente después de llegar a su casa - para más detalles, ver el punto 1.
-  Desinfectar los objetos que toca a menudo como manijas, llaves y teléfonos, puede ser una buena idea.
-  Compre cantidades razonables - sea considerado con los demás y no exagere. Hay productos en stock en todos lados.
-  Si necesita estornudar o toser, use un pañuelo y tápese con el codo. Evite estornudar directamente en sus manos para prevenir el contacto.