

# Coronavirus & compras - Como se manter seguro?

Todas as pessoas precisam de comprar comida e outras coisas. Mas como fazer compras se o coronavírus se espalhou pela sua cidade e as lojas são um dos inevitáveis pontos de contato social?



By  kimbino

## Temos algumas dicas úteis para si.

1



Lave as mãos regularmente e com precisão com água e sabão (idealmente pelo menos meio minuto). Se o sabão não estiver disponível, use um produto à base de álcool - de preferência pelo menos 60%.

Se possível, traga sempre o produto à base de álcool consigo. Pode usá-lo sempre que precisar.



2

3



Para pequenas compras, use o seu próprio saco em vez do carrinho de compras.

Caso precise de um carrinho de compras e ele não seja desinfetado pelo vendedor, tente empurrá-lo através de uma parte menos tocada ou tape a pega do carrinho com alguma coisa.



4

5



Se for às compras com alguém, uma pessoa pode escolher os produtos e a outra pode segurar o carrinho de compras.

Não toque desnecessariamente nos produtos da loja, pense com antecedência no que deseja comprar. Lave as frutas e legumes antes de comer.



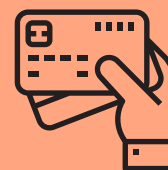
6

7



Evite tocar no rosto.

Se possível, pague com cartão. Por exemplo, pode usar um lenço de papel no dedo para colocar o PIN e depois deitá-lo fora.



8

9



Lave as mãos imediatamente após chegar a casa - veja o ponto 1 para mais detalhes.

É uma boa ideia desinfetar objetos nos quais costuma tocar, como pegas, chaves e o smartphone.



10

11



Compre quantidades razoáveis - tenha consideração pelos outros e não exagere. Os produtos estão em stock em todos os lugares.

Se precisar espirrar ou tossir, use um lenço de papel e espirre no cotovelo. Evite espirrar diretamente nas mãos para evitar o toque.



12