

COMO IR ÀS COMPRAS DURANTE A COVID-19



Os Supermercados Devem

- + Disponibilizar desinfetantes de mãos aos clientes, logo à entrada, antes de iniciarem as compras
- + Desinfetar os carrinhos após a utilização entre os clientes
- + Desinfetar a bancada após cada atendimento



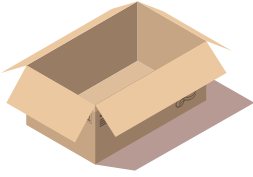
Os Clientes Devem

- + Usar sempre uma máscara de proteção facial
- + Reduzir idas ao supermercado, e fazer uma lista do que vai precisar para alguns dias
- + Optar por alimentos com prazo de validade longo
- + Evitar ir às compras se estiver em quarentena obrigatória ou se tiver sintomas da doença
- + Manter a distância mínima de 1,5m
- + Evitar tocar na cara durante as compras
- + Não tocar no produto se não precisar
- + Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória
- + Higienizar as mãos antes e depois das compras



Ao Chegar em Casa

1



Arranjar um espaço para sacos de compra

2



Lavar e desinfetar as mãos imediatamente

3



Desinfetar os objetos pessoais como telemóvel, chave, carteira, etc.

4



Preparar um recipiente com 1 litro de água, uma colher de lixívia e um pano

5



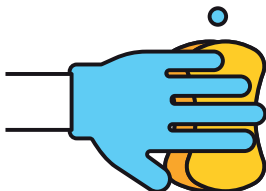
Retirar as compras uma a uma e desinfetar, colocando num espaço próprio

6



Quando terminar, mergulhar os sacos de plástico dentro do desinfetante, por cerca de meia hora, e depois colocar a secar

7



Desinfetar a área onde colocou os sacos de compra e lavar bem as mãos

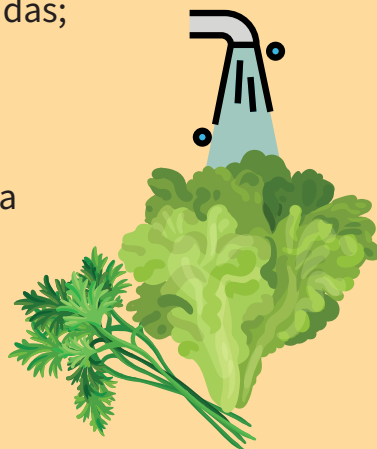
Desinfeção de Frutas e Legumes

Em primeiro lugar, lavar as mãos corretamente



Para legumes com folhas, como alface, rúcula, couve, entre outros, deve:

- 1** Retirar uma a uma e eliminar as estragadas;
- 2** Lavar com água corrente;
- 3** Colocar numa tigela com água e lixívia, durante 30 minutos (uma colher de sopa de lixívia para cada litro de água);
- 4** Mergulhar até cobrir completamente;
- 5** Retirar e passar por água corrente.



Para as frutas deve:

- 1** Lavar uma a uma, separadamente, usando uma escovinha própria para este fim;
- 2** Colocar de molho, durante 30 minutos, em água com lixívia;
- 3** Caso não mergulhar bem e ficar a flutuar, colocar um utensílio por cima e tapar.



Conservação de Frutas e Legumes

Após desinfecção, colocar num recipiente com tampa e guardar no frigorífico (frutas como banana, papaia, maçã podem ser conservadas fora do frigorífico)

