

Κορονοϊός και ψώνια - Πώς να παραμείνουμε ασφαλείς;



By 



Όλοι μας έχουμε πράγματα που χρειάζεται να αγοράσουμε. Πώς όμως να ψωνίσουμε όταν ο κορονοϊός έχει εξαπλωθεί στην περιοχή μας και οι αγορές αποτελούν μέρος αναπόφευκτης κοινωνικής επαφής;

Έχουμε κάποια χρήσιμα tips για εσας:



1 Πλύντε τα χέρια σας τακτικά και επίμονα με σαπούνι και νερό (ιδανικά για τουλάχιστον μισό λεπτό). Εάν δεν έχετε σαπούνι, χρησιμοποιήστε ένα αλκοολούχο προϊόν- ιδανικά με τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα.

1



2 Αν μπορείτε, έχετε μαζί σας ένα αλκοολούχο διάλυμα. Έτσι μπορείτε να το χρησιμοποιείτε όποτε το χρειάζεστε.

2

3

Για μικρές αγορές, χρησιμοποιήστε τη δική σας τσάντα αντί για καρότσι.



4

Εάν χρειάζεστε καρότσι και δεν έχει απολυμανθεί από το κατάστημα, μπορείτε να προσπαθήσετε να το ακουμπάτε σε σημεία που δεν ακουμπούν οι άλλοι ή να καλύψετε με κάτι τη χειρολαβή.



5 Εάν ψωνίζετε με παρέα μπορεί ο ένας από εσάς να παίρνει τα προϊόντα και ο άλλος να σπρώχνει το καρότσι.

5



6 Μην ακουμπάτε άσκοπα τα αγαθά του σουπερμάρκετ. Σκεφτείτε εκ των προτέρων τι θέλετε να αγοράσετε. Πλύνετε τα φρούτα και τα λαχανικά σχολαστικά πριν τα καταναλώσετε.

6

7

Αποφύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.



8

Αν είναι εφικτό πληρώστε με κάρτα. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χαρτομάντηλο για να εισάγετε το pin και μετά να το πετάξετε.



9 Πλύνετε τα χέρια σας αμέσως μόλις επιστρέψτε στο σπίτι. Βλέπε στο 1 για λεπτομέρειες.

9



10 Μια καλή λύση είναι η απολύμανση των αντικειμένων που ακουμπάμε συχνά, όπως πόμολα, κλειδιά και το κινητό μας, σε καθημερινή βάση.

10

11

Αγοράστε λογικές ποσότητες αγαθών- σκεφτείτε και τους άλλους και μην υπερβάλετε κάνοντας στοκ. Τα αγαθα είναι αρκετά παντού.



12

Αν θέλετε να φταρνιστείτε ή να βήξετε, χρησιμοποιήστε ένα μαντήλι ή φταρνιστείτε/ βήξτε μέσα στον αγκώνα σας. Αποφύγετε να φταρνίζετε απευθείας πάνω στα χέρια σας για να αποφύγετε τη μετάδοση μέσω του αγγίγματος.

