

Κορονοϊός και ψώνια- Πώς να παραμείνουμε ασφαλείς;

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;



By  kimbino

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.

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.

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.



4

5



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

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.

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



8

9



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

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.

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



12