

RECOMENDACIONES PARA NO CONTAGIARSE Y ENFERMAR DE COVID-19 AL HACER LA COMPRA

En plena epidemia de coronavirus en prácticamente todo el mundo, toda precaución es poca para evitar el contagio y contagiar. La primera y más eficaz es quedarse en casa y sólo salir para lo estrictamente indispensable, como hacer la compra. Tanto si decidimos hacerla en el super como en tiendas de barrio, hay algunas precauciones que se pueden tomar para minimizar el contagio al máximo. Estas son algunas de ellas:



PLANIFICAR LA COMPRA

Lo ideal es salir a hacer la compra lo mínimo posible, así que se deberá encontrar el equilibrio entre realizar una compra abundante que nos dure varios días y comprar los suficientes alimentos frescos, que son más perecederos.

Para conseguirlo, una buena opción es planificar los menús de toda la semana y hacer una detallada lista para evitar salidas innecesarias y, de paso estar menos tiempo en el supermercado.

En cuanto a los alimentos frescos, podemos consumir los más perecederos los primero y dejar los menos, como las manzanas, los puerros... para los días siguientes. También es importante tener en a la despensa enlatados, botes de conservas de verduras, pasta, arroz, frutos secos, etc. alimentos menos perecederos, pero igual de sanos, de los que tirar lo últimos días antes de hacer la compra. En cuanto al pan, se puede comprar para varios días y congelarlo para evitar salir a comprarlo a diario.

HORAS MENOS CONCURRIDAS

Además de no hacer la compra bajo ningún concepto si te tienen síntomas como tos o fiebre, hay que evitar las horas de más afluencia. Aunque en las tiendas específicas solo se puede entrar de uno en uno y en la mayoría de los supermercados el acceso es limitado, siempre habrá más probabilidades de encontrarte con más gente en las colas y en los pasillos si vas a determinadas horas.

Observa cuáles son esas horas en tu establecimiento habitual y adáptate a ellas. Por lo general, las horas menos concurridas son a primera hora de la mañana y a mediodía, sobre las 15:00. Recuerda mantener siempre la distancia de seguridad mínimo un metro y medio con todas las personas, incluso con los cajeros a la hora de pagar.

¿CON GUANTES Y MASCARILLA?

En principio se dijo que no haría falta, sobre todo tras anunciar la OMS que el virus no se transmite a través del aire. Son embargo, las últimas informaciones hacen pensar que van a recomendar su uso siempre. También hay que ponerse unos guantes a la hora de seleccionar la fruta y la verdura, algo que se debe hacer siempre, con o sin coronavirus.

Es más, en caso de los guantes, puede ser incluso contraproducente porque puede crear a una falsa sensación de seguridad si hacemos lo mismo que si no los llevamos puestos, es decir, tocarnos la cara. En caso de que se decida llevarlos, hay que evitar tocarse la cara y tirarlos una vez lleguemos a casa.

RECOMENDACIONES PARA NO CONTAGIARSE Y ENFERMAR DE COVID-19 AL HACER LA COMPRA

DENTRO DEL SUPER

Una vez dentro del supermercado, hay una serie de precauciones que se pueden tomar para minimizar el contagio, tanto el propio como el de los demás:

- Llevar las bolsas de casa y, si es posible, evitar el uso de cestas y carritos del súper. En la mayoría ofrecen gel desinfectante y papel para limpiarlos, pero siempre será más seguro evitar su uso.
- Evitar los pasillos en los que haya más personas y mantener siempre la distancia de seguridad
- No hablar ni mascar chicle encima de los alimentos y, en caso de toser o estornudar, hacerlo siempre en el codo.
- No tocar los alimentos frescos sin guantes
- No tocarte la cara en ningún momento desde que entras hasta llegar a casa.
- A la hora de abrir la bolsa o el guante desechable de la sección de fruta y verdura, es importante evitar chuparse el dedo.
- Pagar con tarjeta o el móvil en lugar de con dinero en metálico. Aunque se ha demostrado que el dinero no es una gran fuente de transmisión y que el virus en su superficie dura apenas unas horas, cuanto menos manipulamos, mejor. Ya no solo por nosotros, sino sobre todo por las personas que trabajan en las cajas, que se exponen continuamente.

Y AL LLEGAR A CASA

Lo primero que debemos hacer nada más llegar a casa es dejar las bolsas en el suelo -nunca sobre la encimera- y lavarnos las manos. El virus no se transmite a través de la alimentación y a través de las superficies es poco frecuente, pero, una vez tenemos la compra en casa, podemos minimizar aún más el contagio con estas recomendaciones:

- Los envases de superficies no porosas, como los plásticos, se pueden lavar con un poco de agua y lejía (dos cucharadas por litro de agua fría) y una ballesta o alcohol.
- En caso de cartones u otras superficies porosas, es mejor quitar el envoltorio y guardar los alimentos sin él.
- Una vez todo limpio y colocado, deberíamos limpiar la superficie donde hemos manipulado la compra y volver a lavarnos las manos con agua y jabón.
- Adicionalmente, podrían limpiarse las superficies de los envoltorios antes de consumirlos.
- Las frutas y verduras deberán lavarse como siempre. Podemos usar algún producto desinfectante, pero si no cocinamos no es necesario y deberemos enjuagar después.
- Lavar todas las bolsas con agua y jabón. En caso de tela o rafia, se pueden meter en la lavadora.

En cualquier caso, un correcto y constante lavado de manos es la mejor forma de prevenir el contagio también a la hora de hacer y manipular la compra.