

**COVID-19 – AO IR E VIR DAS COMPRAS, QUAIS CUIDADOS PRECISO TER?**

- 1- **PLANEJE SUAS COMPRAS:** Organize um itinerário, faça uma lista com os itens e os lugares que irá (de preferência em um papel para evitar o uso do celular e que poderá descartá-lo ao fim das compras).
- 2- **USE MÁSCARAS E EVITE FALAR DURANTE SUAS COMPRAS:** as gotículas expelidas durante sua fala, tosse e espirros podem contaminar o ambiente, os produtos e, conseqüente e inevitavelmente outras pessoas. Use-a sempre que precisar sair e, na presença de alguém com sintomas em casa, todos devem utilizar. Ao vesti-la não toque no tecido e sim somente nos elásticos que a prendem às orelhas. Priorize a utilização das **máscaras caseiras** feitas de tecido de algodão ou cotton, sendo que estas devem estar bem fixas no rosto e **cobrir totalmente boca e nariz**. Não se esqueça, porém, de lavá-las após cada uso: deixe-as 30 minutos na solução de duas colheres rasas de água sanitária para um litro de água potável e, após, lave-as com água e sabão;
- 3- **NÃO PASSE AS MÃOS NO ROSTO:** durante as compras, evite o contato das mãos com os olhos, nariz e boca e **NÃO TOQUE NAS MÁSCARAS**. Toque apenas nos elásticos que vão às orelhas;
- 4- **EVITE O USO DO CELULAR:** durante suas saídas, evite pegar no celular e lembre-se sempre de limpá-lo com um algodão umedecido com álcool 70°. Faça sua lista de compras no papel e descarte-o depois de utilizá-la.
- 5- **DIMINUA A FREQUÊNCIA DE IDAS AOS SUPERMERCADOS:** se puder, peça por aplicativos de compras ou por *delivery*. Se não for possível, escolha um horário em que provavelmente os estabelecimentos estarão mais vazios e escolha um mais próximo de sua casa;
- 6- **ESTABELECIMENTOS COM HIGIENIZAÇÃO:** Prefira estabelecimentos que possuam serviços de higienização dos carrinhos e de cestas na entrada e que disponibilizem álcool em gel no interior do estabelecimento;
- 7- **NÃO FAÇA ESTOQUES:** compre o suficiente para a semana;
- 8- **EVITE AGLOMERAÇÕES:** respeite as regras de distanciamento (2 metros) entre as pessoas nos supermercados, farmácias, padarias e açougues;
- 9- **HIGIENIZE AS MÃOS:** tenha consigo álcool em gel durante o período de compras e, ao chegar em casa, lave-as imediatamente com água e sabão;
- 10- **EVITE TOCAR EM PRODUTOS:** não toque nos produtos que não pretende levar, pois eles podem ter sido contaminados por outra pessoa ou você poderá contaminá-los, caso esteja infectado e sem a presença de sintomas. O vírus permanece nas superfícies

por aproximadamente 24 horas no papelão, por até 3 dias no plástico e, em vidro, por até 7 dias.

- 11- **PREFIRA PAGAMENTO COM CARTÃO:** ao circular de mão em mão o dinheiro tem uma maior chance de ser contaminado. O cartão, por sua vez, será manipulado somente por você e pode ser higienizado com álcool em gel.
- 12- **AO CHEGAR EM CASA:** retire seus calçados e higienize-os com solução de água sanitária e água, troque de roupa, lave as mãos, braços e rosto.
- 13- **CUIDADOS COM O ARMAZENAMENTO:** descarte as embalagens, deixe as frutas e verduras de molho por 10 minutos em solução de 1 colher de água sanitária para cada litro de água, enxague bem em água corrente antes de guardar na geladeira, limpe as embalagens plásticas com álcool 70°. Produtos embalados em papel ou papelão podem ser guardados separados de outros produtos por, no mínimo, 24 h, pois após este período, se houver vírus na embalagem, ele não terá mais a capacidade de provocar infecção. E lave as sacolas reutilizáveis a cada uso!

## REFERÊNCIAS

Ministério da saúde: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/Nota-Informativa.pdf>

<https://www.cnbc.com/2020/03/19/how-to-stay-safe-running-essential-errands-during-covid-19-pandemic.html>

<https://www.weforum.org/agenda/2020/03/supermarkets-grocery-coronavirus-covid19-supply/>

[http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO\\_06\\_MERCADO.pdf](http://www.saude.pr.gov.br/arquivos/File/NO_06_MERCADO.pdf)

[http://www.noticias.uem.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=24433:artigo-indica-que-cuidados-em-mercados-nao-e-o-suficiente-para-evitar-propagacao-do-coronavirus&catid=986:pagina-central&Itemid=210](http://www.noticias.uem.br/index.php?option=com_content&view=article&id=24433:artigo-indica-que-cuidados-em-mercados-nao-e-o-suficiente-para-evitar-propagacao-do-coronavirus&catid=986:pagina-central&Itemid=210)

Os autores informam que devido às crescentes atualizações sobre o tema COVID-19, este texto poderá ser atualizado e substituído no site.

Maringá, 9 de abril de 2020, 10:00h