



## Recomendaciones para ir a hacer la compra de alimentos

### Medida de contención de la transmisión de COVID-19

En el marco de las medidas de contención de la transmisión de COVID-19, la recomendación para la ciudadanía es continuar siguiendo las normas habituales de seguridad alimentaria y las normas de prevención que vayan facilitando las autoridades competentes para contener la propagación del virus.

Asimismo, facilitamos las siguientes recomendaciones para ir a hacer la compra de alimentos:

 **Evitad salir si tenéis síntomas respiratorios o fiebre.** En estos casos pedid ayuda a alguien para que os haga la compra y evitad cualquier contacto.

 Sólo debe salir **una persona.** En la medida de lo posible las personas más vulnerables deben quedarse en casa.

 Salid a hacer la compra **sólo cuando sea necesario y planificadla** para reducir al mínimo el número de visitas a establecimientos de venta de alimentos.

 Llevad a mano un **desinfectante alcohólico** para las manos y utilizadlo a menudo.

 Preferentemente, llevad vuestra **propia bolsa o carrito de la compra** y desinfectad con frecuencia los sitios de contacto con las manos con la misma solución alcohólica de desinfección de manos.

 Si cogéis carros o cestas del supermercado **desinfectad la zona de contacto** con las manos con solución alcohólica.

 Usad **guantes de un solo uso** para coger los alimentos.

 **Tocad el mínimo posible** los alimentos aunque estén envasados. Mirad de estar seguros de que os queréis llevar el producto antes de cogerlo. **No lo volváis a dejar** después de haberlo tocado.

 **Tened cuidado con todo lo que toquéis**, como manijas de puertas y expositores, pantallas, teclados para el pago, botones de los ascensores, dinero, etc. Desinfectaros las manos con solución alcohólicas cada vez que haga falta.

 Mantened siempre la **distancia mínima de seguridad de dos metros** con otras personas y evitad aglomeraciones.

 Al volver a casa **lavaos las manos con agua y jabón.** Si lo veis necesario podéis tomar medidas adicionales como limpiar los envases con una solución desinfectante y eliminar los embalajes exteriores.

 **Limpiad frutas y verduras** añadiendo al agua unas gotas de lejía según las recomendaciones habituales (ver enlace abajo)

 Si utiliza una **protección que le tape boca y nariz** tenga en cuenta que puede ser un foco de contaminación si no está bien limpia y desinfectada. Se debe evitar tocarla con las manos hasta que salga de la tienda y hay que eliminarla o limpiarla y desinfectarla cada vez que se utilice. No olvide que el uso de estas mascarillas caseras ([Video - Consejos a la hora de hacer mascarillas caseras](#)) no podrá nunca reemplazar las verdaderas medidas de protección que son el correcto lavado de manos y sobre todo el distanciamiento social que se concreta en mantenerse a un metro y medio como mínimo de las otras personas, también en el interior de los espacios cerrados.

 Para más información pueden consultar los siguientes enlaces:

[El lavado de manos](#)

[El lavado de frutas y verduras, paso a paso](#)

[Información para la ciudadanía](#)