



Recomanacions per anar a fer la compra d'aliments

Mesures de contenció de la transmissió de la COVID-19

En el marc de les mesures de contenció de la transmissió de la COVID-19, la recomanació per a la ciutadania és continuar seguint les normes habituals de seguretat alimentària i les normes de prevenció que vagin facilitant les autoritats competents per contenir la propagació del virus.

Així mateix, us facilitem les recomanacions següents per anar a fer la compra d'aliments:

- **Eviteu sortir si teniu símptomes respiratoris o febre.** En aquests casos demaneu ajuda a algú perquè us faci la compra i eviteu qualsevol contacte.
- Només ha de sortir **una persona**. En la mesura del possible les persones més vulnerables han de quedar-se a casa.
- Sortiu a fer la compra **només quan sigui necessari i planifiquem-la** per reduir al mínim el nombre de visites a establiments de venda d'aliments.
- Porteu a mà un **desinfectant alcohòlic** per a les mans i feu-lo servir sovint.
- **Es recomana posar-se una protecció que tapi boca i nas.** Així, evitarem la dispersió de partícules al parlar, tossir, esternudar, etc. Podem utilitzar qualsevol mitjà que tinguem disponible. [Vídeo - Consells a l'hora de fer mascaretes casolanes](#). Tingueu en compte que pot ser un focus de contaminació. **Ha d'estar neta i desinfectada**, s'ha d'evitar tocar-la amb les mans fins que sortiu de la botiga i cal eliminar-la o netejar-la i desinfectar-la cada vegada que s'utilitzi.
- Preferentment, porteu la vostra **pròpia bossa o carretó d'anar a comprar** i desinfecteu amb freqüència els llocs de contacte amb les mans amb la mateixa solució alcohòlica de desinfecció de mans.
- Si agafeu carretons o cistelles del supermercat **desinfecteu la zona de contacte** amb les mans amb una solució alcohòlica.
- Feu servir **guants d'un sol ús** per agafar els aliments.
- **Toqueu el mínim possible** els aliments encara que estiguin envasats. Mireu d'estar segurs que us voleu emportar el producte abans d'agafar-lo. **No el torneu a deixar** després d'haver-lo tocat.
- **Aneu en compte amb tot allò que toqueu**, com manetes de portes i expositors, pantalles, teclats per al pagament, botons dels ascensors, diners, etc. Desinfecteu-vos les mans amb solució alcohòlica cada vegada que faci falta.

Coronavirus SARS-CoV-2

Informació per a la ciutadania



- Mantingueu sempre la **distància mínima de seguretat de dos metres** amb altres persones i eviteu les aglomeracions.
- Quan torneu a casa [renteu-vos les mans](#) amb aigua i sabó. Si ho veieu necessari podeu prendre mesures addicionals com netejar els envasos amb una solució desinfectant i eliminar els embalatges exteriors.
- [Netegeu fruites i verdures](#) a les quals podeu afegir unes gotes de lleixiu a l'aigua segons les recomanacions habituals.

[Seguretat alimentària i COVID-19](#)