

# Decàleg per anar a comprar en temps de COVID-19

➤ Fes una **llista** de tot el que necessites, intenta **sortir el mínim** de casa.

## LISTA DE LA COMPRA

1 llista de necessitats

1 barra de pa

1 llaç de paper

1 botella de aigua de 1,5l

2 botelles de aigua de 1,5l

1 paquet de arròs

2 botelles de llegia



➤ **NO surtis** a comprar si tens **síntomes** (tos, febre, sensació de falta d'aire).



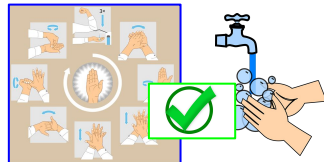
➤ **Demana ajuda** si la necessites, et poden deixar la compra a la **porta de casa**, mantenint les distàncies



➤ Per anar a comprar **porta el mínim que necessitis**, targeta de crèdit, bossa netejable, llista de paper que puguis llençar.



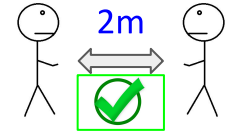
➤ **Renta't les mans abans d'entrar** a la botiga o supermercat, segurament t'oferiran solució hidroalcohòlica.



➤ **NO portis guants**: donen falsa sensació de seguretat i són porosos, **no ens protegeixen del tot** front els microorganismes. Just porta'ls per **agafar la fruita i verdura** com sempre, llança'ls i **RENTA'T** les MANS.



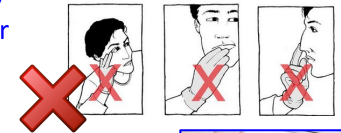
➤ Manté la **distància de seguretat** respecte a l'altra gent. **NO cal portar mascareta**, deixa-la pels casos necessaris.



➤ Si has de **saludar algú**, aixeca el braç i **parla des de la distància**.



➤ **No et toquis la cara** (nas, ulls, boca) fins que no et puguis tornar a rentar les mans.



➤ En arribar a casa **neteja la fruita, verdura, els envasos**, abans de col·locar-los.

