



## INFORMAÇÃO ÚTIL Supermercado em segurança

O Clube gostaria de partilhar com os seus Sócios algumas medidas de segurança relativamente às idas aos supermercados. Sendo este um dos locais que ainda teremos de nos deslocar, a par das farmácias, é importante ter em atenção a prevenção necessária.

### SE ESTÁ DOENTE, NÃO VÁ ÀS COMPRAS

Caso sinta algum sintoma como: febre, tosse, dor de garganta ou mesmo diarreia, o melhor é ficar em casa. Existem várias formas de pedir os alimentos como a via *on-line*.

### MANTER UMA DISTÂNCIA DE SEGURANÇA

É preciso escolher a altura em que se vai às compras, ou seja, quando existe menos afluência. É conveniente ir sozinho ao supermercado e uma vez lá dentro, manter sempre uma distância de 1,5m dos outros clientes (distância social).

Escusado será dizer que deverá manter as medidas de higiene como: não falar para cima dos alimentos, tossir para o antebraço e tocar só no que efetivamente vai levar.

### NÃO TOCAR NA CARA

Não tocar na cara, não tocar na cara, não tocar na cara!

A lavagem das mãos deverá ser uma constante: antes de tocar nos alimentos e depois de tocar no dinheiro e/ou cartões. O gel hidroalcoólico também é uma opção.





## INFORMAÇÃO ÚTIL Supermercado em segurança

### FAZER UMA LISTA PREVIAMENTE

Para gastar o tempo estritamente necessário e levar só a comida que realmente precisa.

### LEVE OS SEUS SACOS

Para além de ser ecológico, não utiliza os carrinhos dos supermercados, que são uma fonte de bactérias, vírus, etc.

### COMO PAGAR NA CAIXA

Manter a distância social. Usar cartão de débito/crédito sempre que possível, já que o dinheiro é transmissor de micro-organismos.

### O QUE FAZER EM CASA, DEPOIS DAS COMPRAS

Colocar os alimentos numa zona limpa e desinfetada. Lavar os sacos a 60º ou colocá-los ao sol mais que um dia. Congelar os alimentos o mais rapidamente possível. Lavar bem as mãos. A roupa que usou, coloque-a também ao sol ou lave-a.

### QUARENTENA NÃO É DESCULPA PARA COMER MAL

Por último, mas não menos importante, estar em casa não é desculpa para descuidar a alimentação, pelo que os alimentos processados e os doces devem ser evitados.

(adaptado In 'Observador' – 16/03/2020)

