
RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS Y COMIDAS PREPARADAS EN CONTEXTO DE CRISIS SANITARIA POR COVID-19

El SARS-CoV 2, causante del COVID 19 (nuevo Coronavirus) es un virus respiratorio.

No existe evidencia de que pueda ser transmitido por los alimentos.

Su transmisión es por microgotas respiratorias persona a persona o que eventualmente puedan caer en superficies y mantenerse por un tiempo limitado, por lo tanto, las principales recomendaciones para evitar el contagio son:

**No tocarse
la nariz,
boca y ojos.**

**Lavarse las
manos con
frecuencia.**

**Mantener
distancia entre
personas**
(1 metro como
mínimo).



RECOMENDACIONES PARA IR A COMPRAR ALIMENTOS

3 momentos debes observar:



1 Antes de ir al supermercado, feria o almacén.



2 Durante la compra.



3 Al llegar a casa luego de comprar.



RECOMENDACIONES PARA IR A COMPRAR ALIMENTOS

Antes de ir al supermercado, feria o almacén: Planifica tu compra

- 1** Identifica los supermercados o almacenes cercanos a tu casa.
- 2** Haz una lista de las cosas que necesitas antes de salir.
- 3** Lleva desinfectante de manos tipo alcohol gel y sí es posible toallas o solución desinfectante.



- 4** Lleva tus bolsas.
- 5** Evita que tus manos entren en contacto con tu nariz, boca y ojos.
- 6** Recuerda que el uso de mascarillas es obligatorio.
- 7** Evita el uso de accesorios (pulseras, aros, por ejemplo)

El uso de guantes no está recomendado, pues pueden dar una falsa sensación de limpieza y protección, ya que deben desinfectarse constantemente con alcohol gel durante su uso.



RECOMENDACIONES PARA IR A COMPRAR ALIMENTOS

Durante la compra:

1 En todo momento, mantén una distancia mínima de 1 metro con cualquier persona. Recuerda que el uso de mascarillas es obligatorio.

2 Si puedes, desinfecta la manilla del carro de supermercado o canasta de compra antes de comenzar. Para esto puedes usar toallitas desinfectantes o solución. Déjala actuar por al menos 2 minutos.



3 Evita aglomeraciones, esperando tu turno para recoger los productos de las góndolas.

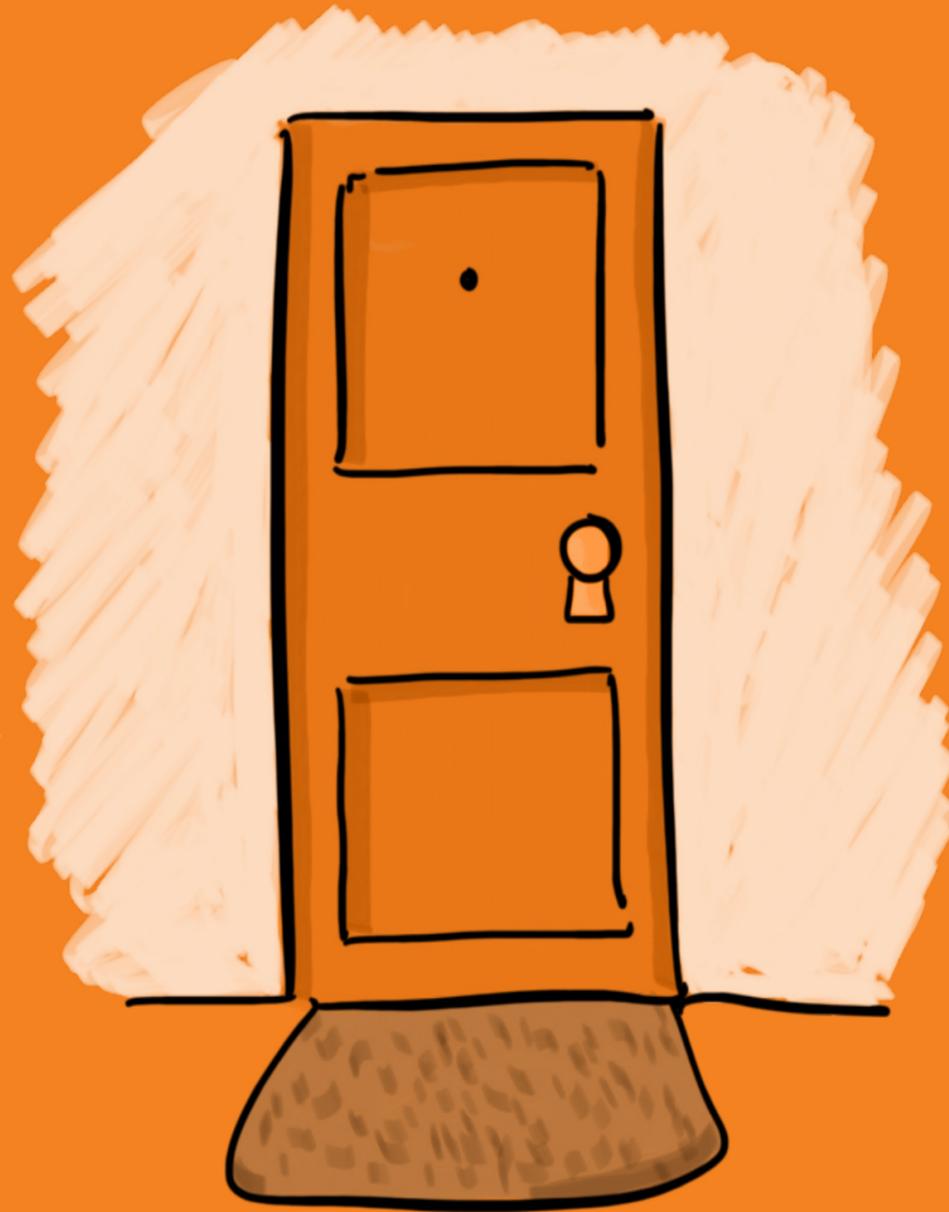
4 Evita tocar alimentos que no vas a comprar.

RECOMENDACIONES PARA IR A COMPRAR ALIMENTOS

Al llegar a casa luego de comprar:

1 Quítate las gafas y la mascarilla desde sus elásticos o sujetadores (nunca desde la parte de la cara). Si son desechables, elimínalas y si son reutilizables ponlas en una bolsa hasta que la laves.

2 Lávate inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.



3 Con las manos limpias, retira los productos que compraste de las bolsas, comienza por los alimentos perecibles.

4 Deja las bolsas de la compra en un lugar apartado por 24 horas. Pasado ese tiempo las puedes reutilizar.

5 Lava tus manos nuevamente con agua y jabón por al menos 20 segundos una vez que hayas terminado de guardar las cosas.

Cuando retires los productos ten en cuenta lo siguiente:

Los perecibles refrigerados guárdalos inmediatamente. elimina su embalaje externo y ponlos en tus propios recipientes.

Los perecibles sin embalaje externo, lávalos bajo el chorro de agua de la llave por 20 segundos y luego sécalos con toalla de papel desechable antes de guardarlos.

Alimentos perecibles congelados o alimentos no perecibles, pueden almacenarse en su mismo contenedor inmediatamente.

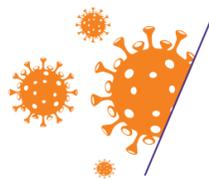


RECOMENDACIONES

**para adquirir alimentos en contexto
de crisis sanitaria por COVID-19**

Para más detalles entra a:

www.achipia.cl/covid-19



**LA HIGIENE Y EL AUTOCUIDADO:
NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN**

