

## Como se proteger no supermercado durante a pandemia do novo coronavírus

Durante a pandemia, uma das principais recomendações é que, se puderem, as pessoas fiquem em casa e só saiam para a realização de atividade essencial como a ida ao supermercado. Devido a grande circulação de consumidores e funcionários nesses estabelecimentos muitas pessoas estão com receio de ir às compras. Em função disso, é necessário que se adotem medidas para prevenção de aglomerações e contaminação pelo coronavírus na hora de frequentar estabelecimentos como feiras e supermercados. Abaixo seguem algumas orientações para manusear produtos e agir dentro desses ambientes.

- Dê preferência para compras on-line com, somente, retirada dos produtos presencialmente.
- Faça uma lista dos itens necessários para não demorar no mercado;
- Dê preferência para mercados que você conheça a localização dos produtos;
- Vá a feiras e supermercados em horários de menor movimento (Google aponta horário de pico, tempo de espera e duração média das visitas: [veja](#));
- **NUNCA** fique a menos de um metro de outra pessoa;
- **Considere que sua mão está sempre suja.** Nunca leve a mão à boca, ao olho, ao nariz ou aos cabelos;
- Se possível, pague suas compras com cartão, evitando ao máximo contato com moedas e notas de papel;
- Ao entrar no carro, não esqueça de utilizar álcool em gel nas mãos;
- Ao entrar no carro, higienize o volante, o freio de mão, a alavanca das marchas, a maçaneta interna da porta, os controles dos vidros e os controles do rádio com papel toalha com álcool líquido 70% (saiba mais [aqui](#) e [aqui](#));
- Higienize os alimentos ao chegar em casa (Como abordado [aqui](#));
- Sempre que chegar em casa tire os sapatos, troque de roupa, lave as mãos e os braços com água e sabão (até o cotovelo) e logo que possível tome banho;
- Tome cuidado redobrado com as pessoas que estão no grupo de risco e deixe as crianças em casa;
- **NUNCA esqueça de usar máscara.**

Para saber mais:

1. [Associação Brasileira de Supermercados](#)
2. [Portal de conteúdo farmacêutico - Pfarma](#)
3. [Hospital Proncor](#)
4. [Universidade Federal de Santa Catarina](#)

