

Comprar Alimentos Durante la Pandemia del Covid-19

A la mayoría de nosotros nos preocupa el contraer el coronavirus de alguien en la tienda de comestibles. También debemos darnos cuenta de que otras personas en la tienda de comestibles están preocupadas sobre la posibilidad de contraer el virus de nosotros. Recuerde: ¡Por más que intente evitar contraer el Covid-19 de otros, al mismo tiempo los otros no quieren contraer el Covid-19 de usted!



Generalmente, una persona es capaz de transmitir el virus varios días antes de sentirse enferma. Otras personas nunca llegan a sentirse enfermas, pero tienen el virus y pueden transmitirlo a otros. En otras palabras, todas las personas en la tienda de comestibles, incluido usted, deben ser respetuosas y cuidadosas para proteger la salud de los demás. Usted podría tener el virus, todas las personas con las que usted se cruce podrían tener el virus.

- **NO salga a comprar si se siente enfermo.**
- **NO salga a comprar si piensa que ha estado expuesto al Covid-19, aunque se sienta bien.**
- Esté preparado e vaya con un propósito. Planee las comidas con anticipación y haga una lista organizada.
- Lávese las manos antes de salir de casa.
- Lleve puesta una cubierta de tela para la cara. Lleve un producto antibacterial de manos si tiene alguno.
- Vaya a comprar solo. Cuantas menos personas haya en la tienda, más fácil será para todos mantenerse a seis pies de distancia.
- Limpie el carrito de la compra con una toallita desinfectante.
- Mientras esté en la tienda, recuerde que puede enfermar a otras personas aunque usted sienta bien de salud. También tenga en cuenta que otros compradores podrían ser contagiosos aunque parezca que están bien.
- Intente comprar solo una vez a la semana o menos. Compre cuando necesite comida, no cuando quiera simplemente algo que no sea esencial.



- Si ve a alguien que conoce, saludelo y siga moviéndose. Si los dos quieren verse durante unos minutos, planeen reunirse afuera, después de haber terminado de comprar. No socialicen en la tienda.
- Tómese un momento para observar cómo está organizada la tienda. Puede que haya flechas indicando la dirección en la que debe caminar por la tienda. La tienda puede estar usando algún patrón de tráfico de una sola dirección por los pasillos. Puede que haya líneas en el suelo para definir el espacio adecuado.
- Toque solo lo que planea comprar.
- Mantenga una distancia de seis pies entre usted y cualquier otro comprador o trabajador.
- Si en un pasillo hay alguien delante de usted que va despacio, no lo pase, a no ser que el pasillo sea suficientemente ancho.
- Evite tocarse la cara.
- En el momento de pagar, deje que haya un espacio de seis pies entre usted y la persona que está delante de usted en la fila. Si piensa que la persona que está detrás de usted está demasiado cerca de usted, pídale educadamente que le dé más espacio o colóquese usted enfrente de su carrito para hacer que la distancia entre ustedes sea mayor.
- Si es posible, pague con una tarjeta de débito o crédito. Intente evitar tocar el teclado para el PIN. Use su propio bolígrafo, o pídale al cajero que desinfecte el bolígrafo conectado a la máquina.
- Cuando llegue a casa, lávese las manos inmediatamente. Después de guardar la comida, lávese las manos otra vez.
- Se considera bajo el riesgo de contraer el virus a través de alimentos o envases de alimentos. Sin embargo, limpiar la mesa o el mostrador donde desempaquetó la comida es un hábito sano, al igual que lavar los productos antes de comerlos.
- Mantenga una lista para la semana. Cuando se quede sin alguno de los artículos que a usted le gusta tener a mano, añádale a la lista inmediatamente. Sea amable con la gente que trabaja en la tienda. Están haciendo un trabajo estresante.



Casi todos estos consejos incluyen precaución, paciencia y buena higiene. ¡Manténgase sano y a salvo!

Llame a la línea directa (919) 245-6111 de 8:30 a.m. a 5 p.m. de lunes a viernes.

Envíe sus preguntas por correo electrónico a COVID19@orangecountync.gov

www.orangecountync.gov/Coronavirus