



Sociedad  
Española  
de Farmacia  
Familiar  
y Comunitaria

SEFAC

Grupo de Nutrición y Digestivo

# RECOMENDACIONES PARA HACER Y COLOCAR TU COMPRA PREVENCIÓN COVID-19

## HACER LA COMPRA



Salir al supermercado una vez a la semana como máximo.



Hacer la compra una persona sola por casa.



Hacer una lista y compra solo lo necesario para 1 semana.



No tocar lo que no se vaya a llevar.



Comprar los productos frescos mejor envasados



Comprar el pan una vez a la semana.



Mantener la distancia de seguridad

## COLOCAR LA COMPRA



Dejar la compra en el recibidor.



Quitarse la ropa y echarla a lavar o guardarla en una bolsa hasta su lavado.



Dejar el bolso, llaves, cartera, zapatos, en una caja en la entrada.



Ducharse y, si no es posible, lavarse las manos.



Poner ropa limpia.



Limpiar toda la compra y el carro con lejía. Usar guantes. (tira las bolsas usadas en la compra).



Quitarse los guantes de forma adecuada y lavar las manos.



Ya se puede guardar la compra en estanterías y frigorífico.

Recordar que son recomendaciones para disminuir los riesgos. No es posible hacer una desinfección total.