



# PÍLDORA INFORMATIVA

14 • ABRIL 2020



## Recomendaciones para hacer la compra



Al salir a comprar los productos de primera necesidad, recuerda:

- ✓ Hacerlo de forma individual.
- ✓ Planifica las compras para salir lo menos posible.
- ✓ Elabora una lista con lo que se necesita.
- ✓ Si en tu entorno conoces a una persona vulnerable y sola puedes ayudarle haciendo su compra y siempre manteniendo la distancia de 1-2 metros.
- ✓ En el supermercado es importante mantener la distancia de seguridad y evitar aglomeraciones, especial atención en los pasillos y en las colas.
- ✓ Extrema medidas de higiene: Utiliza guantes de forma adecuada y desecha después de su uso. Si se usa mascarilla hay que cubrir boca y nariz.
- ✓ Al llegar a casa deja los zapatos cerca de la puerta y lávate las manos con agua y jabón. Desinfecta los objetos que se hayan usado fuera; móvil o gafas con solución alcohólica o agua y jabón.

El control de esta enfermedad depende de todos y cada uno de nosotros. Nuestro comportamiento es fundamental para evitar contagios.

*Es un consejo del*



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA  
DE CÁDIZ

## FUENTES

Organización Mundial de la Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno de  
España

Consejo General de Enfermería