**Как защитить себя от коронавируса покупая продукты**

Магазины сегодня считаются наиболее опасными с эпидемиологической точки зрения, т. к ежедневно в них бывает много людей. Чтобы снизить риски инфицирования в магазине нужно соблюдать следующие рекомендации.

**В какое время идти в магазин?**

Учитывая, что [коронавирус передается](https://www.anews.com/p/126169237-kak-peredaetsya-koronavirus-kak-mozhno-i-kak-nelzya-im-zarazitsya/) воздушно-капельным и контактно-бытовым путями, стоит избегать толпы. А значит - выбирать для похода в магазин наименее загруженное время. Ранее утро или поздний вечер. При этом нужно оценивать реальную загруженность магазина на месте.

**Что надеть для похода в магазин?**

Надевать в магазин лучше одежду, которая меньше удерживает пыль. Хорошим вариантом может стать одежда из плащевой водоотталкивающей ткани, которую можно обработать антисептиками или постирать. Для защиты рук, использовать медицинские перчатки. По возвращении одноразовые перчатки стоит выбросить и тщательно вымыть руки. Если нет возможности использовать перчатки, стоит проявить внимательность и не прикасаться к лицу. Для этого лучше одеть маску, которая служит защитой органов дыхания.

**Как вести себя в магазине?**

Ходите в магазин как можно реже. Лучше это делать одному члену семьи. Не в коем случае не берите с собой детей. Соблюдайте дистанцию в магазине - не приближайтесь к другим покупателям, в том числе и на кассе. Многие по старой привычке продолжают прижиматься вплотную, буквально упираясь тележкой или корзиной в спину впереди стоящего человека. Так делать нельзя. Соблюдая дистанцию, вы снижаете риск заражения!

**Передается ли вирус через упаковку?**

Коронавирус может жить на разных поверхностях до нескольких дней. А значит, не исключено, что он может находиться на упаковке любых магазинных продуктов. Особенно это касается продуктов, которые люди часто берут руками, чтобы рассмотреть и выбрать лучший вариант. Сохранившийся на поверхности упаковки вирус попадает на руки, а с них на кожу, в глаза или в нос, откуда проникает в организм человека.

**Передается ли вирус через готовую к употреблению пищу?**

С готовой кулинарией есть некоторый риск, связанный с тем, что может быть нездоров сотрудник магазина, готовящий или продающий ее. Если он контаминировал еду вирусами, то это опасно.К таким продуктам относится неупакованные готовые к употреблению продукты (хлеб, пирожные, пицца, готовые салаты и т.д.). Поэтому целесообразнее во время карантина приобретать упакованные производителем продукты, из которых готовить еду самостоятельно у себя дома.

**Карта или наличные?**

Коронавирус может передаваться через купюры точно так же, как и через другие поверхности. Расплачиваться наличными безопасно, но если вам дадут сдачу, новые для вас купюры могут быть источником вируса. Карты и мобильные системы оплаты не способствуют заражению, потому что вы не прикасаетесь непосредственно к другим объектам, возможно, подвергнувшимся заражению.

**Что делать по возвращении домой?**

Уличную одежду нужно снимать сразу же в прихожей, не проходить в ней в комнаты. Помимо мытья рук, обработки дверных ручек и верхней одежды, стоит позаботиться о правильном распределении купленных продуктов. Не стоит по привычке выкладывать еду на кухонный стол. Если упаковка позволяет, следует помыть ее под проточной водой с мылом или обработать спиртосодержащим антисептиком.  Использовать хлорсодержащие дезинфицирующие средства для обработки продуктов опасно, есть риск отравления или раздражения кожи и слизистых. Если сроки годности и условия хранения продукта позволяют, а упаковка не поддается обработке (картон, бумага) можно их отправить на "карантин" на несколько дней (например на балкон), а затем использовать. Также не лишним будет сполоснуть по возвращении домой лицо. В идеале - принять душ. Постоянно мыть и дезинфицировать все поверхности и предметы, которые часто соприкасаются с руками и с едой. Перед входом в квартиру постелить коврик, смоченный дезинфицирующим средством.

### Можно ли подхватить вирус от курьера?

Доставщики продуктов сильно рискуют, поскольку контактируют с большим количеством людей. Если курьер болеет, он может быть заразен для окружающих, в том числе для клиентов.

Поэтому контакты с курьером должны быть минимальными. Оплачивайте заказы онлайн, чтобы не рассчитываться наличкой (на банкнотах тоже может быть вирус). Просите оставлять пакет с вашим заказом под дверью и забирайте её, когда доставщик уйдёт.

**Берегите себя и своих близких!**

Помощник врача по гигиене питания

Серовскоо филиала ФБУЗ «Центр гигиены

и эпидемиологии в Свердловской области» И. Г. Смирнова