



# Nas compras

**COVID-19**

## Antes

- Faça uma lista do que precisa, para quantos dias e para quantas pessoas;
- Leve os seus sacos das compras e o seu gel desinfetante/álcool;
- Ao entrar no seu carro, desinfete as mãos.

## Durante

- Desinfete as mãos antes de começar as compras;
- Coloque as compras nos sacos que levou;
- Não toque com as mãos na face;
- Prefira o pagamento com cartão multibanco;
- Depois de pagar, desinfete as mãos novamente.

## Depois

- Ao entrar em casa, coloque o calçado usado numa caixa, troque de roupa e lave a roupa que usou para sair;
- Prefira alimentos cozinhados;
- A fruta crua deve ser descascada ou cozida.

