

CORONAVÍRUS

COMPRAS NA QUARENTENA



Recomendações para suas compras de alimentos no cenário atual:



- Faça uma lista das coisas que precisa comprar

- Seja realista com as quantidades, não compre nada em exagero



- De preferência a alimentos saudáveis e evitem os ultraprocessados. Além disso, cuidado com o açúcar e sódio

- Faça suas compras no menor tempo possível



- Confira sempre as datas de vencimento



- Leve sua sacola reutilizável de casa

- Evite tocar sua face ou colocar a mão na boca



- Se vai usar cestinhas ou carrinhos, higienize. Os supermercados disponibilizam álcool na entrada. Se você tiver álcool em gel, leve-o para higienizar as mãos também.

- Quando chegar em casa, lave suas mãos



- Higienize as frutas e legumes e se possível as embalagens que trouxer também

Seja consciente!