

## Hacer las compras y alimentarse de manera segura

El riesgo de transmisión de la COVID-19 por los alimentos es bajo. Sin embargo, es importante aplicar las recomendaciones de salud pública cuando haga las compras o cocine.



### Si está enfermo(a) o se encuentra en aislamiento:

**No salga de casa si presenta síntomas de** fiebre, tos, dificultades respiratorias, dolor de garganta, náusea, vómitos, dolores de cabeza, dolores musculares, diarrea, cansancio agudo y pérdida del olfato o del gusto.



Pida a alguien que haga las compras por usted. Un familiar, vecino o amigo puede dejar las compras en su puerta.



De ser posible, haga las compras por Internet. Muchas tiendas de alimentos y organismos ofrecen el servicio de entrega a domicilio. Calcule algunos días para la entrega.



## 1. Antes de ir a la tienda de alimentos



Haga una lista de los alimentos por comprar. Esto le permitirá hacer las compras más rápido y quedarse menos tiempo en el local.



Tome una foto del contenido de su nevera para evitar comprar alimentos que ya tenga.



Use un cubrebocas o una mascarilla.

**La mascarilla o el cubrebocas no sustituye el lavado de manos, el distanciamiento físico ni el aislamiento en casa.**



### ¿Cómo usar la mascarilla o el cubrebocas?

1. Lávese las manos **antes y después** de colocarse la mascarilla o el cubrebocas.
2. Colóquelo sobre la nariz y la boca para fijarlo bien al rostro.
3. Evite tocarlo luego de colocarlo y no se toque el rostro.
4. Cámbielo si se moja, sucia o daña.
5. Para quitárselo, use solamente los elásticos o cordeles sin tocar la parte anterior del cubrebocas.
6. No lo comparta con otras personas.
7. **Tírelo o lávelo después de cada uso.** Recuerde lavarse las manos.

2

## En la tienda de alimentos



Hagas sus compras solo(a): algunos negocios solamente dejan entrar un adulto a la vez.



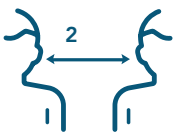
Siga las instrucciones del vendedor.



Compre únicamente los víveres que necesita, ya que algunos negocios limitan el número de unidades por persona.



Toque solamente los productos que compre.



Mantenga una distancia interpersonal de 2 metros (aproximadamente 2 cestas grandes de compras).



Siempre tosa y estornude en la parte interior del codo.



Pague con tarjeta de crédito o tarjeta bancaria, de ser posible.



Lávese las manos con agua y jabón o use un gel desinfectante a base de alcohol con la mayor frecuencia posible.

## Ayuda alimentaria de emergencia

Varios organismos ofrecen servicios de ayuda o asistencia alimentaria.



**Recursos sociales y comunitarios:**  
marque el 2-1-1

*Servicio de información y de referencia, disponible en más de 200 idiomas, que le remite rápidamente al organismo comunitario o servicio adecuado para atender sus necesidades.*

3

## Al volver a casa después de hacer las compras



Deje las bolsas en el piso de la entrada. No las ponga sobre el mostrador ni la mesa de cocina.



Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante a base de alcohol antes y después de haber guardado los alimentos.



No hace falta lavar toda la compra. Por ejemplo, el contenido de los alimentos en cajas de cartón puede vaciarse en otro envase, y también reciclar el embalaje.



Si usa bolsas reutilizables, éstas deben limpiarse en la lavadora o con agua y jabón luego de cada uso.

## Al cocinar...

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cocinar.
- Lave todas las frutas y vegetales frescos con agua antes de consumirlos. No hace falta usar jabón.
- Lave con agua y jabón los mostradores y las superficies utilizados antes y después de preparar las comidas.
- Lávese las manos antes y después de comer.

En colaboración con:

