

Orientações para realização de compras em mercados



**Dicas para enfrentamento
da Covid-19**

Elaborando a lista de compras

Antes de sair veja a possibilidade de compras online com entrega, caso não seja possível, prefira mercados mais próximos a sua casa.



Faça listas de compras com todos os itens que irá precisar, de preferência em papel, evitando assim de ficar tocando o celular constantemente.

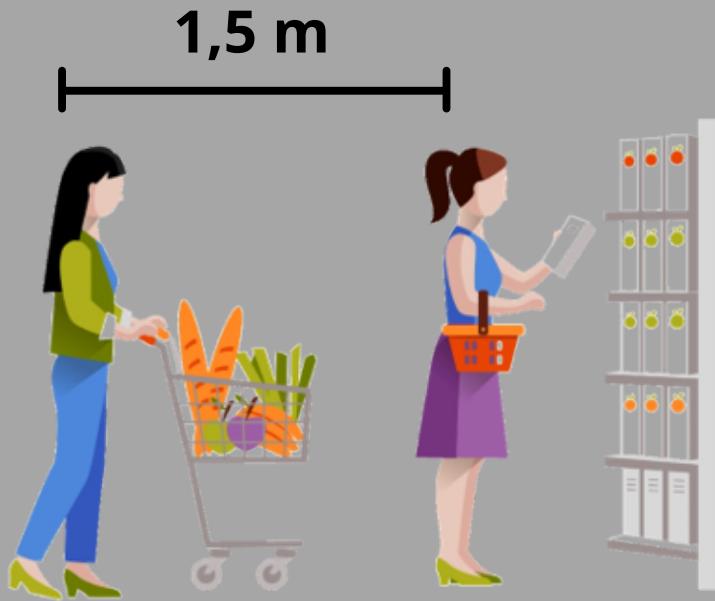


Planeje compras que durem pelo menos 20 a 30 dias. Assim você evita ter que sair várias vezes.

No mercado

Procure ir ao supermercado em horários com menor fluxo de pessoas e, caso esteja lotado, espere um pouco antes de entrar.

Toque nos produtos o mínimo possível, pegue apenas no que for comprar.



Mantenha distância de no mínimo 1,5 m das outras pessoas.

Ao chegar em casa

Não toque em nada antes de se higienizar.

**Tome banho ou troque de roupas,
sapatos e lave mãos e antebraços
com água e sabão**



**Higienize chaves, celular e demais
objetos pessoais.**

**Faça a higienização de todos os produtos e
embalagens antes de guardar**

Demais cuidados necessários

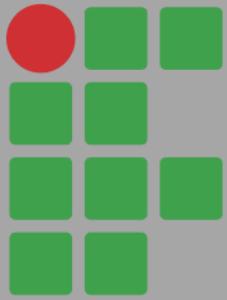
Lembre-se de levar um frasco com álcool gel na bolsa, para higienizar as mãos após as compras.



Tenha cuidado com superfícies como carrinhos, prateleiras, balcão, etc. Lembre-se que inúmeras pessoas tocaram nelas antes de você.

Evite manipular dinheiro. Dê preferência a pagamento por cartões





**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao estudantes- COPAE

Nutricionistas:

Paloma de Sousa Bezerra

Contato: paloma.bezerra@ifpb.edu.br

Leticia Farias Cavalcanti

Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br