

КАК СДЕЛАТЬ ПОХОД ЗА ПРОДУКТАМИ БЕЗОПАСНЫМ?

В последние месяцы походы за продуктами стали для многих из нас не только банальной бытовой задачей, но и весьма рискованным предприятием. Allianz подготовил для вас простую, но полезную инструкцию о том, как защитить себя от вирусов при походе в магазин, а также уберечь от заражения близких, находящегося дома.



МНЕ НУЖНО СХОДИТЬ В МАГАЗИН: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Этот момент настал: вам вновь необходимо пополнить запасы холодильника. Как сделать это максимально безопасно для себя и окружающих? Росконтроль и эксперты-вирусологи рекомендуют придерживаться 7 простых правил:

1. Составьте план покупок. Теперь он необходим не только для экономии средств, но и для сокращения времени нахождения в помещениях магазина. Желательно отправиться в ближайший знакомый магазин, где известно расположение секций и ассортимент товаров.
2. Посещайте магазины тогда, когда там находится минимальное число посетителей: с утра или поздним вечером.
3. Выбирайте такую одежду, которая меньше удерживает пыль, а по возвращении домой протирайте ее влажной тканью. Волосы лучше прикрыть.
4. Во время пребывания в магазине старайтесь не прикасаться к лицу, соблюдайте дистанцию не менее двух метров.
5. При себе во время похода в магазин желательно иметь защитную маску, перчатки и санитайзер.
6. Безопаснее взять тележку, а не корзинку — так контакт с предметами, которые трогали другие люди, будет меньше. Ее ручку можно продезинфицировать до и после использования.
7. Расплачиваться наличными безопасно, но новые купюры (которые выдадут в виде сдачи) могут быть источником вируса. Карты и мобильные системы оплаты не способствуют заражению.

Ну, и наконец, если нет желания подвергать себя даже малейшей опасности, можно воспользоваться сервисом доставки продуктов и готовой еды. Однако даже в этом случае не стоит забывать о необходимости обработки упаковок.

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАТЬ ПРОДУКТЫ?

Товары в фабричной упаковке представляют опасность в том случае, если к ним прикасались или на них кашлял или чихнул зараженный человек. По данным некоторых [исследований](#) вирус, способный вызвать заболевание, может до 4 часов сохраняться на поверхностях из меди; до 24 часов — на картоне; и до 72 часов — на пластике и нержавеющей стали.

Чтобы минимизировать риски заражения, эксперты рекомендуют тщательно обрабатывать не только упаковку, но и сами продукты, которые вы приносите домой:

1. По приходе домой упаковку нужно протереть влажной тканью. От покупки неупакованных продуктов лучше воздержаться, если не предусмотрена дальнейшая термическая обработка.
2. Пищевые продукты нужно хорошо промыть проточной водой. При этом использование мыла нежелательно – оно может вызвать тошноту, рвоту и диарею.
3. Мыть овощи и фрукты следует даже в тех случаях, когда у них есть несъедобная кожура, поскольку вы можете контактировать с ней до того, как прикоснетесь к съедобной части, перенося таким образом опасные вирусы и бактерии.
4. При использовании многоразовых сумок для покупок следует их регулярно мыть, а хранить — в машине.
5. Также необходимо вымыть или продезинфицировать руки перед тем, как есть любую еду, а особенно принесенную домой из магазина.
6. В продуктах вирус не размножается, а тепловая обработка его убивает, поэтому не забывайте о важности последней перед тем, как подавать продукты на стол.

А КАК ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ УБОРКУ?

Чтобы предотвратить распространение инфекции, важно понимать, чем дезинфекция отличается от обычной уборки. В случае дезинфекции удалить мыльной губкой видимую грязь с плиты или другой поверхности недостаточно. Помимо этого, используют химикаты, которые убивают микробы (например, гипохлорит натрия, который содержится в растворе отбеливателя). Чтобы снизить риск заражения, сперва очистите, а затем продезинфицируйте поверхность. Помните, что химикаты [не должны попадать на продукты питания](#), также не следует мыть ими посуду или упаковку. В этом случае более безопасны антисептические средства со спиртом.

При уборке не забывайте следовать простым правилам, в частности, рекомендованным [Роспотребнадзором](#):

1. ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Эксперты [рекомендуют](#) до начала уборки и дезинфекции открывать окна, а также использовать вентиляторы для циркуляции воздуха.

2. МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ УБОРКИ

Если это невозможно, используйте антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%.

3. СНАЧАЛА ЧИСТКА, ЗАТЕМ ДЕЗИНФЕКЦИЯ

Избавьтесь от грязи, жира, пыли и микробов с помощью моющего средства или мыльного раствора. Обработайте чистую поверхность обеззараживающим спреем. Подождите несколько минут, а затем протрите предмет бумажным полотенцем или одноразовыми салфетками. Если их нет, используйте новую тряпку перед каждой уборкой.





**4. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ
ВО ВРЕМЯ УБОРКИ**

**5. ПРИ ЧИСТКЕ ДИВАНОВ, КОВРИКОВ,
ШТОР И ДРУГИХ МЯГКИХ
ПОВЕРХНОСТЕЙ**

удалите видимую грязь, а затем используйте подходящее средство для глубокой очистки. Посмотрите в инструкции, возможна ли машинная стирка.

6. СТИРАЙТЕ БЕЛЬЕ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

Следуйте рекомендациям производителя по предельной температуре для стирки простыней, наматрасников, полотенец и одеял. Не забывайте надевать перчатки при работе с грязным бельем.

**7. ПОЧИСТИТЕ И ПРОДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ
КОРЗИНЫ ДЛЯ БЕЛЬЯ**

По возможности вложите в них одноразовый или пригодный для стирки мешок.

**8. УБИРАЙТЕ МУСОР ИЗ ПЫЛЕСОСА
ПОСЛЕ КАЖДОЙ ЧИСТКИ**

Протирайте дезинфицирующим средством всю бытовую технику, например, посудомоечную и стиральную машины.

**9. ВЫБРОСИТЕ ИЛИ ВЫМОЙТЕ
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ УБОРКИ**

От использованных бумажных полотенец, дезинфицирующих салфеток и прочих одноразовых средств нужно избавиться, как только вы закончите уборку. Тряпки и предметы, которые вам еще понадобятся, постирайте в машине на максимально возможной температуре.

**10. АККУРАТНО СНИМИТЕ ОДЕЖДУ,
В КОТОРОЙ ПРОВОДИЛИ УБОРКУ**

(халат, перчатки или маску), и сразу утилизируйте или постирайте. Руки после этого следует мыть не менее 20 секунд.