

## Protocolo de salud para compras y víveres



### Recomendaciones a tener en cuenta:

1. Lávate las manos antes y después de cada contacto con agua y jabón o con gel desinfectante. Por ejemplo, al coger las bolsas del supermercado o tras llamar al ascensor (ha podido llamar una persona infectada previamente). El gel desinfectante no sustituye al lavado de manos.
2. Cúbrete la boca y la nariz con el interior del codo al toser o estornudar.
3. Usa pañuelos desechables y tíralos a la basura tras un uso.
4. Evita tocarte los ojos, nariz o boca.
5. Si comienzas con síntomas, aunque sean leves, no acudas a ver a personas inmunodeprimidas o ancianos.
6. Deja la compra realizada en la puerta de la casa de cada persona y habla con ellos a más de 2 metros de distancia preferiblemente.
7. Procura ducharte todos los días al llegar a casa y lava las prendas de vestir a 60° todos los días.
8. No des la mano ni mantengas contacto físico con nadie.
9. Si te encuentras a alguien por la calle, salúdale a más de 2 metros de distancia.
10. Después de hacer una compra al llegar al domicilio se le dice el total del importe tocando al telefonillo. La persona de la casa deja el dinero en el felpudo y cuando sube el repartidor coge el dinero y deja los viveres en el descansillo. Es muy importante no tener

contacto. Si tienes alimentos de la huerta, o la persona esta pasando por un mal momento económico, trata de hacerlo sin intercambio de dinero.

Contacto: [redsolidaridadburgos@gmail.com](mailto:redsolidaridadburgos@gmail.com)