



## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

Contacto:

Russell Hartenstine

Oficial de Informação Pública

Comitê Regional de Emergência de Martha's Vineyard

(508)-693-5380

[emd@westtisbury-ma.gov](mailto:emd@westtisbury-ma.gov)

Sexta-Feria, 03 de Abril de 2020

### **PANDEMIA DO COVID-19: PRÁTICAS SEGURAS PARA COMPRA DE ALIMENTOS, COMIDA DE TAKE OUT, E USO DO POSTO DE GASOLINA**

Têm surgido muitas perguntas sobre sugestões de protocolos para comprar comida e gasolina. Os Gerentes de Emergência de Martha's Vineyard consultaram o Corpo de Reserva Médica e médicos locais para as melhores práticas para ajudar a manter os residentes seguros.

O Objetivo é desinfetar-se e desinfetar produtos antes de entrar na sua casa. Se isso não for possível, você pode desinfetar-se e desinfetar os produtos cuidadosamente dentro de casa.

Como orientação, pense no vírus como glitter, e desinfetante, ou sabão e água quente, irá limpar o glitter todo. O objetivo é remover o 'glitter' todo dos seus produtos.

#### **Preparação:**

- Se você puder, tenha um espaço fora da sua casa ou garagem onde você pode levar a sua comida para desinfetar ANTES de entrar em casa.
  - Se você não puder, prepare uma bancada ou mesa para as mercearias desinfetando a superfície e separando a mesa em duas metades — 'suja' e 'limpa'.
- As lojas não permitem o uso de sacolas reusáveis.
  - Por favor use os sacos de papel ou de plástico da loja.
- Use uma máscara e luvas se puder.
- Se você está doente e mostrando sintomas, peça a alguém para fazer compras para você.
- Planeje comprar comida para duas semanas para diminuir as saídas e exposição.
- Quando acabar, lave as suas mãos com sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos.

#### **No Posto de Gasolina:**

- Lave as suas mãos ou limpe com desinfetante de mãos antes de tocar na bomba de gasolina.
- Limpe a maçaneta da bomba de gasolina.
- Use máscara e luvas se puder.
  - Tome cuidado para não tocar no seu rosto!
- Depois de abastecer o seu veículo, jogue as luvas no lixo no posto de gasolina.
- Se você não tem luvas, desinfete as mãos com desinfetante de mãos ou toalhinhas desinfetantes.

## **No Loja:**

- MANTENHA AS PRÁTICAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL.
  - Fique afastado 6 pés, evite os corredores lotados, e mantenha o seu espaço de 6 pés dos balcões e da próxima pessoa na fila.
- Limpe o melhor que puder o carrinho com toalhinhas desinfetantes.
- Comprometa-se com o que vai comprar, Tente não tocar no que você não vai levar para casa.
- Manuseie cuidadosamente os frutos e vegetais e ponha-os diretamente no saco.
- Sanitize as suas mãos depois do check-out.
- Quando terminar de fazer compras, limpe com toalhinhas ou spray desinfetante as maçanetas, o volante, e outras partes que você possa ter tocado do seu carro.

## **Em Casa:**

- Se você puder, deixe os produtos secos fora de casa durante 3 dias.
- Lave as suas mãos durante pelo menos 20 segundos com sabão e água quente, depois mude de roupa se fôr possível.
  - Tenha a certeza que você está limpo e pronto para sanitizar os seus produtos.
- Limpe todas as superfícies com toalhinhas desinfetantes saturadas (com pelo menos 60% de álcool).
- Certifique-se de esvaziar os recipientes sem tocar no seu conteúdo. Puxe o plástico das embalagens para trás e esvazie cuidadosamente.
- Limpe os recipientes de plástico cuidadosamente com desinfetante ou sabão e água quente.
- O Coronavírus pode viver até 2 anos de for congelado, por isso limpe os recipientes de comida congelada com desinfetante e retire a sua embalagem original de papelão se possível (pizza congelada, etc.).
- Limpe as caixas de papelão e tire o seu conteúdo (cereal, mistura de panqueca, etc.) que está embrulhado no plástico dentro de casa. Deixe o papelão do lado de fora.
- Manuseie as frutas e vegetais com cuidado. Lave o saco que veio com eles. Tire com cuidado da sacola e ponha na geladeira.
  - O objetivo é não tocar nos vegetais.
- Para frutas com casca (laranjas, maçãs, abacates, etc.) lave com em água quente e sabão durante pelo menos 20 segundos, tal como você lavasse as suas mãos.
  - Isso não irá afetar o gosto se eles forem enxaguados corretamente.
- Para pão, bagels, etc., limpe as embalagens cuidadosamente e esvazie para recipientes limpos.
- Quando terminar lave as suas mão durante pelo menos 20 segundos com sabão e água quente.

## **Comida Take Out:**

- Lave as suas mãos durante pelo menos 20 segundos com água quente e sabão depois de trazer a comida para casa.
- Desinfete o recipiente e o saco que continha a comida.
- O calor mata o vírus. Você pode aquecer a sua comida no microondas para ter a certeza que está limpa.
- Abra o recipiente da comida e ponha a comida em pratos limpos. Certifique-se que a comida não entre em contato com a embalagem original ou com a parte exterior do recipiente.
- Quando acabar, lave as suas mãos durante pelo 20 segundos com água quente e sabão.

**Link de vídeo em Português:** <https://vimeo.com/403826575>

**Link para download em Português:** <https://vimeo.com/user7348840/download/403826575/bdf8e6822b>