

# Compras no Mercado

*Cuidados preventivos para Covid-19*

*Orientações para o cotidiano da população*



*Prof. Dr.*  
**Oscar Bruña-Romero\***  
*Universidade Federal de Santa Catarina*

1

Nunca fique a menos de um metro de outra pessoa.



## 2

Considere sempre a sua mão suja. Nunca leve a mão à boca, ao olho ou nariz enquanto estiver no mercado, nem para coçar, nem para tocar nos cabelos.



## 3

Pague suas compras no cartão.  
Não aceite moedas e muito menos  
notas de papel até depois da  
pandemia.



## 4

Guarde álcool gel e álcool 70 com um rolo de papel toalha no carro. Coloque as compras no porta-malas e, em seguida, abra a porta do carro e passe álcool gel na mão (ainda fora do veículo).

Molhe uma folha de papel toalha com álcool 70 e passe no volante, no freio de mão e no câmbio. Passe também na maçaneta da porta de dentro do carro, nos controles dos vidros e nos controles do rádio.

Não faça desinfecção do carro por fora, é necessário sempre considerar que o veículo possa estar contaminado.



## 5

Higienize os alimentos ao chegar em casa, principalmente aqueles que serão consumidos crus.

Lave em água corrente e mergulhe as verduras e frutas em uma solução contendo água sanitária diluída em água.

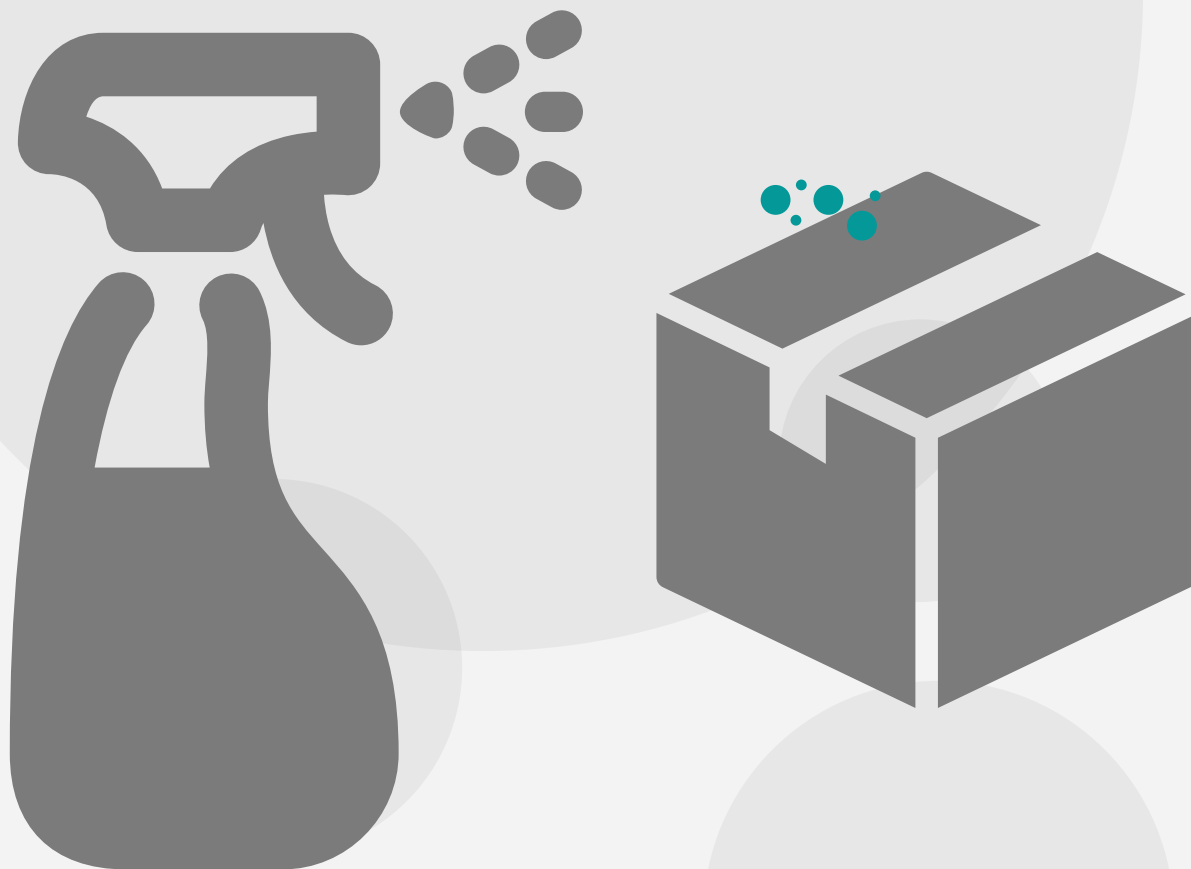
Observe no rótulo da água sanitária a diluição ideal e o tempo necessário para deixar o alimento em imersão. Se não tiver essa informação no rótulo, busque outra marca, pois alguns produtos não devem ser utilizados em alimentos.

Depois disso, enxágue com bastante água. Passe álcool 70 em embalagens de alimentos que serão armazenadas.



## 6

Caso tenha comprado itens que não são comestíveis, passe um álcool 70 neles ou deixe ao sol direto por duas horas, no mínimo.



**7** Sempre que chegar em casa da rua, tire os sapatos e troque a roupa. Lave os braços até o cotovelo.

É fundamental ter uma 'roupa de casa', e a 'roupa de rua' que não quiser lavar diariamente, deixe sempre no mesmo lugar. Volte a vesti-la apenas imediatamente antes de necessitar sair para a rua novamente.

Não transite em casa com 'roupa de rua'.





## 8

Passa álcool 70 em todas as torneiras das pias de casa uma vez por dia, nas maçanetas das portas e nas chaves de casa e do carro.



## 9

Passa álcool 70 no seu celular, tablet, notebook, teclados e mouse uma vez por dia.

Considere-os sempre sujos (lave as mãos ou passe álcool gel depois de usar).



10

Lave as mãos.  
Boas compras.



O professor do Departamento de Microbiologia, Imunologia e Parasitologia da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) **Oscar Bruña-Romero** estabeleceu algumas medidas de prevenção fundamentais no combate à pandemia do Novo Coronavírus (Covid-19).

Ele traz orientações a serem utilizadas no cotidiano da população, como ao usar um veículo ou na ida ao mercado. Bruña-Romero é doutor pela Universidad de Navarra, na Espanha, e tem experiência em imunologia, biologia molecular, virologia/parasitologia, atuando principalmente nos seguintes temas: vírus recombinantes, desenvolvimento de vacinas e diagnóstico imunológico e molecular de doenças infecciosas.

Texto

**Prof. Dr. Oscar Bruña-Romero**

Universidade Federal de Santa Catarina



/UniversidadeUFSC



/UniversidadeUFSC



/tvufsc



/UFSC



Diagramação

**Secomm**

Universidade Federal de Mato Grosso



/ufmatogrosso



/ufmt.br



/tvuufmt



/UFMT

