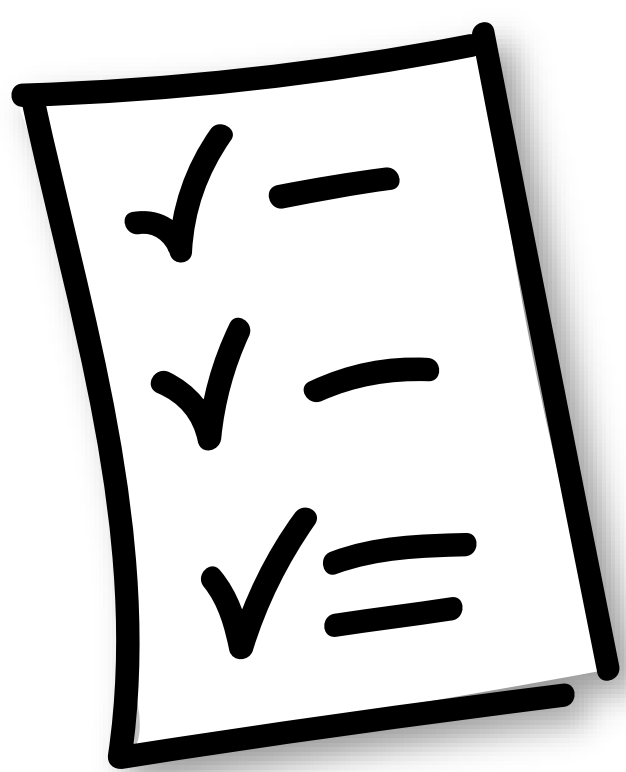
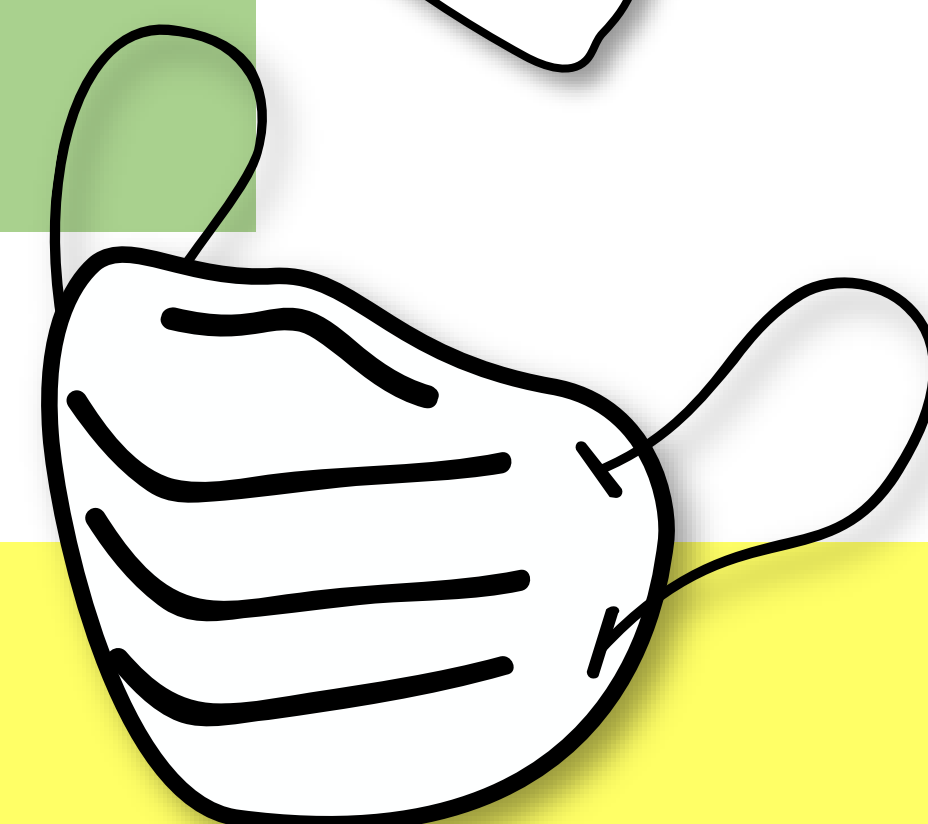


# Consigli per fare la spesa e per l'igiene degli alimenti



## Prima di fare la spesa

- Se hai **sintomi** compatibili con **COVID-19**, **resta a casa**
- Prepara una **lista della spesa** per ottimizzare i tempi all'interno dei negozi
- Ricorda di portare con te la **mascherina**



## Al momento della spesa

- Mentre sei in attesa, **mantieni il distanziamento** dagli altri clienti
- Prima di entrare negli esercizi commerciali per alimenti, **indossa la mascherina**
- **Rispetta le norme indicate dai gestori** degli esercizi commerciali inclusi, se presenti, i percorsi obbligati da loro definiti all'interno dei locali
- Utilizza gli spray o i gel sanificanti disponibili per **disinfettare i manici dei carrelli/cestini**
- Utilizza sempre gli spray o i gel sanificanti disponibili per **disinfettarti le mani**
- Mantieni il **distanziamento** dagli altri clienti e dal personale
- Usa sempre i **guanti 'usa e getta'** per **gli alimenti sfusi** (frutta, verdura, panetteria, ecc.)
- **Non toccare i prodotti in esposizione**; limitati a prendere e depositare nel cestino/carrello gli articoli che intendi acquistare

## Dopo la spesa e fino al consumo degli alimenti

- Non riporre le **borse della spesa** su superfici che verranno a contatto con alimenti; lava periodicamente le borse della spesa riutilizzabili
- **Prima e dopo aver riposto la spesa, lavati accuratamente le mani**
- Disporre gli alimenti in frigo rispettando il principio di separazione fra i prodotti crudi e cotti
- Prima e dopo la preparazione degli alimenti **pulisci le superfici di lavoro, igienizzale** (alcol al 75% o soluzione a base di cloro 0,1%) e **risciacquale** accuratamente
- **Prima e dopo la preparazione degli alimenti, lavati accuratamente le mani**
- Fai attenzione alla corretta **cottura degli alimenti** (fino al cuore del prodotto); non utilizzare per i prodotti cotti utensili o contenitori impiegati per alimenti crudi
- Prima del consumo, **lava accuratamente frutta e verdura** destinata ad essere consumata cruda, e risciacquala sotto acqua corrente

