

GROCERY SHOPPING AND COVID-19

WHAT YOU NEED TO KNOW



Tips for shopping safely:

During this stay-at-home phase of the coronavirus pandemic, you will need to continue to purchase food and other household items. Venturing to the grocery store (or ordering from a grocery delivery service like Instacart, Shipt or Amazon Fresh) to stock up on several days of essentials is a necessity. But at the same time, health experts strongly recommend social distancing as one of the necessary measures to control the virus's spread. So, what are some ways to safely shop for food in our current environment? We've got some tips for you.

If you physically go to a grocery store ...

BEFORE YOU GO



WASH YOUR HANDS thoroughly before you go.



When you do go, **GO DURING OFF-PEAK HOURS** and if possible, **BRING DISINFECTING WIPES WITH YOU** – many grocery stores provide sanitizing wipes, but it's good to have a backup. Your grocery stores may have dedicated days of the weeks and times for persons at higher risk of complications from COVID-19 (persons who are 65 and older and/or persons with underlying health issues).

AT THE STORE



Upon arrival, **WIPE DOWN CARTS AND BASKETS**, especially the handles. Some grocery stores are providing disinfected shopping carts.



Maintain normal shopping habits and **AVOID OVERBUYING OR HOARDING ITEMS**.



Be extra careful to **KEEP YOUR HANDS AWAY FROM YOUR FACE**.



STAY AT LEAST SIX FEET AWAY FROM OTHER SHOPPERS while you're shopping and when you're in line to check out.



If possible, **USE THE SELF-CHECKOUT LANE** – this reduces your contact with other people. Use a credit card or virtual payment system (like Apple Pay or Google Pay for example) to pay for your groceries.



If you do go through a cashier instead of the self-checkout lane, **BAG YOUR OWN GROCERIES** – whether you bring your own bags or use the ones provided by the grocery store.



PUMP SOME HAND SANITIZER ON YOUR HANDS ON YOUR WAY OUT or use sanitizer or soap after loading your car with groceries.

WHEN YOU GET HOME



When you get home, **ASSIGN ONE PERSON IN YOUR HOUSEHOLD TO HANDLE THE GROCERIES**.

This person will unload and clean your items. This is a good way to minimize unnecessary potential exposure to other people in your household.



WIPE DOWN YOUR GROCERIES with a disinfectant wipe or with soap and water. After you've cleaned your items and put them away, recycle or discard bags, boxes, or other containers and then **CLEAN ANY SURFACES YOUR GROCERY BAGS AND GROCERIES TOUCHED** – think counter tops, refrigerator handles, cabinet and pantry handles.



WASH YOUR HANDS again.

If you get your items delivered ...

STEP 1



ORDER EARLIER THAN YOU USUALLY DO. Amid higher demand, you may have to wait longer than normal to receive your items.

STEP 2



AVOID A DIRECT HAND-OFF. Apps like Instacart have a "Leave at my door" option – use it.

STEP 3



If you live alone and are unable to bend over to lift a bag, or bags, or a box, **THINK ABOUT A TABLE OR BENCH AT YOUR DOOR**, if possible, where groceries can be left.

STEP 4



TIP ELECTRONICALLY, if possible – most apps have this option.

STEP 5



ASSIGN ONE PERSON IN YOUR HOUSEHOLD TO HANDLE THE GROCERIES. This person will unload and clean your items. This is a good way to minimize unnecessary potential exposure to other people in your household.

STEP 6

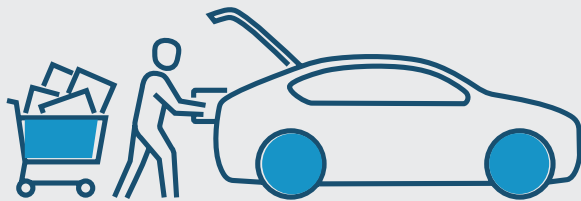


WIPE DOWN YOUR GROCERIES with a disinfectant wipe or with soap and water. After you've cleaned your items and put them away, recycle or discard bags, boxes, or other containers and then clean any surfaces your grocery bags and groceries touched – think counter tops, refrigerator handles, cabinet and pantry handles.

STEP 7



WASH YOUR HANDS again.



If you're picking up groceries ...

Follow the same guidelines for delivery

CONSIDER OPENING YOUR CAR DOOR OR TRUNK YOURSELF AND rather than having the person bringing the items to your car touch the handle.

What about packages from FedEx or Amazon that come in boxes or large envelopes?



AVOID A DIRECT HAND-OFF. Most delivery workers are now leaving packages at your door.



ASSIGN ONE PERSON IN YOUR HOUSEHOLD TO HANDLE YOUR ITEMS.



REMOVE ITEMS FROM PACKAGING OUTSIDE.



WIPE THEM DOWN with a disinfectant wipe or with soap and water, if appropriate. If it's clothes for example, it probably makes more sense to pop them in your washer.



RECYCLE OR DISCARD OF YOUR PACKAGING.



CLEAN ANY SURFACES YOUR NEW ITEMS MAY HAVE TOUCHED – think counter tops, refrigerator handles, cabinet and pantry handles.



WASH YOUR HANDS thoroughly.

COMPRAS DE COMESTIBLES Y COVID-19

LO QUE NECESITA SABER



Consejos para comprar de forma segura:

Durante esta fase de estancia en casa de la pandemia de coronavirus, tendrá que seguir comprando alimentos y otros artículos para el hogar. Aventurarse al supermercado (o hacer pedidos de un servicio de entrega de comestibles como Instacart, Shipt o Amazon Fresh) para abastecerse en varios días de artículos esenciales es una necesidad. Pero al mismo tiempo, los expertos en salud recomiendan firmemente el distanciamiento social como una de las medidas necesarias para controlar la propagación del virus. ¿Cuáles son algunas maneras de comprar alimentos de forma segura en nuestro entorno actual? Tenemos algunos consejos para usted.

Si usted físicamente va al supermercado...

ANTES DE IR



LÁVESE BIEN LAS MANOS



Cuando vaya, **VAYA DURANTE LAS HORAS CON MENOS GENTE** y si es posible, **LLEVE CONSIGO TOALLITAS DESINFECTANTES**. Muchas tiendas de comestibles proporcionan toallitas desinfectantes, pero es bueno tener sus propias de respaldo. Sus tiendas de comestibles pueden tener días dedicados de las semanas y horas para personas con mayor riesgo de complicaciones por COVID-19 (personas de 65 años o más y/o personas con problemas de salud subyacentes).

EN LA TIENDA



Al llegar, **LIMPIE LOS CARRITOS Y CANASTAS**, especialmente las manijas. Algunas tiendas de comestibles están proporcionando carritos de compras desinfectados.



Mantenga los hábitos normales de compra y **EVITE SOBRECOPRAR O ALMACENAR ARTÍCULOS**.



Tenga mucho cuidado de **NO TOCARSE LA CARA**.



MANTÉNGASE AL MENOS SEIS PIES DE DISTANCIA DE OTROS COMPRADORES

mientras esté de compras y cuando esté en línea para pagar.



Si es posible, **USE LA FILA DE AUTO-CHEQUEO** – para reducir su contacto con otras personas. Use una tarjeta de crédito o un sistema de pago virtual (como Apple Pay o Google Pay, por ejemplo) para pagar sus compras.



Si pasa por un cajero en vez de usar la fila de auto-chequeo, **EMPAQUE SUS PROPIAS BOLSAS**, ya sea que traiga sus propias bolsas o use las que la tienda provee.



USE DESINFECTANTE DE MANOS A SU SALIDA o use

desinfectante o jabón después de cargar su automóvil con sus compras.

CUANDO LLEGUE A CASA



Cuando llegue a casa, **ASIGNE UNA PERSONA EN SU HOGAR PARA MANEJAR LOS COMESTIBLES**. Esta persona descargará y limpiará los artículos. Esta es una buena manera de minimizar la posible exposición innecesaria a otras personas de su hogar.



LIMPIE SUS COMESTIBLES con una toallita desinfectante o con agua y jabón. Una vez que haya limpiado sus artículos y los haya guardado, recicle o deseche las bolsas, cajas u otros recipientes y luego **LIMPIE CUALQUIER SUPERFICIE QUE HAYAN TOCADO LAS BOLSAS Y LOS ARTÍCULOS DE COMIDA**. Piense en los tableros, las manijas del refrigerador, las manijas de los gabinetes y la despensa.



LAVESE LAS MANOS otra vez

Si sus compras son entregadas a su casa...

PASO1



HAGA SU PEDIDO ANTES DE LO QUE NORMALMENTE HACE. Durante una mayor demanda es posible que deba esperar más de lo normal para recibir sus artículos.

PASO2



EVITE UNA ENTREGA DIRECTA. Las aplicaciones como Instacart tienen la opción "Dejar en mi puerta" - úsela.

PASO3



Si vive solo y no puede agacharse para levantar una bolsa, o bolsas, o una caja, **PIENSE EN PONER UNA MESA O BANCO EN SU PUERTA**, si es posible, donde se puedan dejar las compras.

PASO4



DE PROPINAS ELECTRÓNICAMENTE, si es posible, la mayoría de las aplicaciones tienen esta opción.

PASO5



ASIGNE UNA PERSONA EN SU HOGAR PARA MANEJAR LOS ALIMENTOS. Esta persona descargará y limpiará sus artículos. Ésta es una buena forma de minimizar la posible exposición innecesaria a otras personas de su hogar.

PASO6

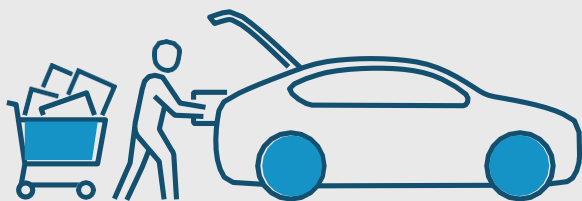


LIMPIE SUS COMESTIBLES con una toallita desinfectante o con agua y jabón. Una vez que haya limpiado sus artículos y los haya guardado, recicle o deseche las bolsas, cajas u otros recipientes y luego limpie cualquier superficie que hayan tocado sus bolsas y comestibles: piense en el tablero, las manijas del refrigerador, los gabinetes y las manijas de la despensa.

PASO7



LAVESE LAS MANOS otra vez.



Si va a recoger sus comestibles...

Siga las mismas normas para la entrega.

CONSIDERE ABRIR USTED MISMO LA PUERTA O LA CAJUELA DE SU AUTOMÓVIL en lugar de que la persona que lleve los artículos a su automóvil toque la manija.

¿Qué pasa con los paquetes de FedEx o Amazon que vienen en cajas o sobres grandes?



EVITAR UNA ENTREGA DIRECTA.

La mayoría de los repartidores ahora están dejando paquetes en su puerta.



LIMPIARLOS con una toallita desinfectante o con agua y jabón, si es apropiado. Si se trata de ropa, por ejemplo, probablemente tenga más sentido meterla en la lavadora para limpiarse.



ASIGNE UNA PERSONA EN SU HOGAR PARA MANEJAR COMPRAS.



RECICLE O DESECHE SUS PAQUETES.



LIMPIE CUALQUIER SUPERFICIE QUE SUS NUEVOS ARTÍCULOS PUEDAN HABER TOCADO:

piense en los tableros, manijas de refrigerador, gabinetes y manijas de despensa.



SAQUE TODOS LOS ARTÍCULOS DE LAS CAJAS O RECIPIENTES AFUERA DE SU CASA



LÁVESE BIEN LAS MANOS.