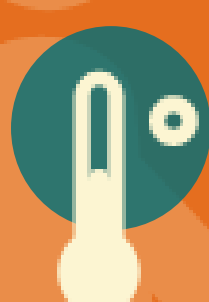


EROSKETAK ETA ELIKADURA

KORONABIRUSAREN GARAIETARAKO ZENBAIT JARRAIBIDE



Arnas sintomak edo sukarra duten pertsonak etxean geratu behar dute; ez dute erosketak egitera joan behar.



Ahal dela, pertsona bakarrak joan behar du erosketak egitera.

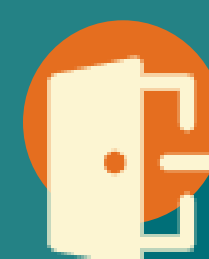
EROSKETAK EGITERA JOAN AURRETIK



Egiaztatu zer produktu dituzun etxean eta horien iraungitze-data.



Ondo planifikatu menuak eta aste horretarako egin beharreko erosketak. Egin zerrenda bat.



Erosketak egiteko irteerak bateratu.



Etiket eraman erosketak egiteko poltsa edo orga.

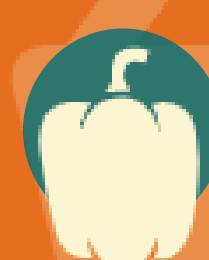
EROSKETAK EGITEAN



Ez ezazu erosketak konpultsiborik egin, jarrai iezaiozu eginiko zerrendari. Hala, **elikagaien hornidura bermatzen** lagunduko dugu eta, gainera, elikagaien **xahuketa saihestuko dugu**.



Saltokiak eta merkatuak ematen ari diren jarraibideei jarraitu une oro (pertsonek arteko tartea, salmahaietarako tartea, eskularruen erabilera...).



Saiatu **produktu osasuntsuak** erosten. Gogoratu egunean 5 fruta eta barazki kontsumitu behar dituzula, baita lekaleak, fruitu lehorrak, esnekiak, osoko zerealak eta arrain gantzatsuak ere. Horrez gain, noizean behin, sartu haragikiren bat (ahal dela 0 km-koa).



Aprobetxatu **tokiko produktuak** erosteko. Egun hauetan, gure **baserritar eta arrantzaleen** elikagaiak inoiz baino beharrezkoagoak dira.



Saihestu dendetako jende-pilaketak, eta itzuli konfinamendura ahalik eta lasterren.



Gomendatzen da **maskara erabiltzea erosketak egiterakoan**.



Saihestu erosketak egin bitartean **begiak, sudurra edo ahoa ukitzea**.



Saihestu erosiko ez dituzun **elikagaiak ukitzea**.



Mantendu besteenganako 1,5 metroko **gutxieneko tartea**.



Ez egin doministiku edo ezul elikagaien gainean. Saihestu, halaber, elikagaietatik oso gertu hitz egitea (adibidez, mugikorretik).

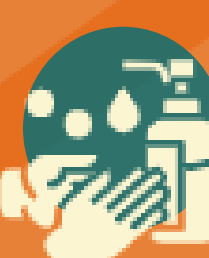


Ahal dela, erosketak **txartelarekin edo mugikorrarekin** ordaindu.

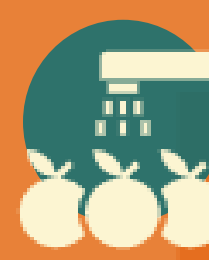


Erabili eta botatzeko eskularruak erabili fruta ukitzean, besteak beste.

ETXERA IRISTEAN



Eskuak **ondo garbitu** eta elikagaiak ohiko moduan gorde/biltegitratu.



Frutak eta barazkiak **ondo garbitu** kontsumitu aurretik.



Garbitu maiz telefono mugikorra xaboi neutroarekin. Kontuan izan askotan erabiltzen dugula, eskularrurik gabe edo eskularruekin, eta horrek kutsadura-arrisku handia dakarrela.