

# RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LAS COMPRAS

## ANTES

- ✓ **Haz una lista de compras y planifica las comidas** para toda la semana.
- ✓ **Lleva tu propia bolsa reutilizable** o carrito de compras.
- ✓ **Asegúrate de no pertenecer al grupo de riesgo** antes de salir a comprar. No vayas acompañada.
- ✓ **Elige los horarios con menos afluencia de personas** de acuerdo al horario de tu mercado.

## DURANTE

- ✓ **Usa correctamente la mascarilla** (debe cubrirte la nariz y boca).
- ✓ **Evita tocar los productos** que no vas a comprar.
- ✓ **Mantén la distancia mínima de 2 metros** incluso si estás en las colas.
- ✓ **Si ves que alguien está demasiado cerca de ti,** pídele amablemente que respete la distancia.

## DESPUÉS

- ✓ **Retírate la mascarilla sin tocar la parte frontal** y deséchala.
- ✓ **Sigue paso a paso el procedimiento** para reingresar a casa.

