



Consejos de Seguridad sobre el COVID-19: Salir para Comprar Artículos Esenciales

Todos tenemos que trabajar y cooperar para limitar el contacto cercano con las demás personas para y así eliminar y/o reducir el contagio del coronavirus. Esto representa nuevos desafíos cuando hacemos las actividades simples y cotidianas, como comprar alimentos y medicamentos, cargar combustible y realizar nuestras actividades bancarias. La Cruz Roja Americana comparte los consejos más recientes de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** con respecto a cómo permanecer seguros cuando salimos a hacer estas actividades.

Aun así, recordamos que lo más importante es:

- Quédese en su casa si está enfermo o si tiene síntomas de COVID-19, como fiebre, tos o falta de aliento.
- Cúbrase cuando tosa o estornude con el área del codo. También puede utilizar pañuelos desechables. No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- Use maskarillas de tela si debe salir y estar con gente.
- Después de salir de una tienda o banco, de cargar combustible o comprar comida, o aceptar entregas, use un desinfectante de manos. Cuando llegue a su casa, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

COMPRA DE COMESTIBLES

- Ordene en línea o use el servicio de recogido. Solo visite la tienda en persona si es absolutamente necesario.
- Protéjase mientras hace las compras:
 - Mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás mientras hace las compras y en las filas.
 - Compre en horarios cuando hay menos gente.
 - Si tiene mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave, averigüe si la tienda tiene un horario especial para usted. Ejemplo de esto serían horarios para mujeres embarazadas o personas mayores de 60 años.
 - Desinfecte el carrito de compras y use paños desinfectantes si hay disponibles.
 - Si es posible, utilice un método de pago sin contacto (pagar sin tocar dinero, tarjetas o un teclado). Si debe manipular dinero, una tarjeta o utilizar un teclado, use desinfectante para manos inmediatamente después de pagar.

RECIBIR ENTREGAS

- Si es posible, pague en línea o por teléfono cuando ordena.
- Acepte las entregas sin contacto con la persona, si es posible. De lo contrario, mantenga una distancia de 6 pies entre usted y la persona que hace la entrega.

ACTIVIDADES BANCARIAS O LA COMPRA DE COMBUSTIBLE

- Use el banco en línea si es posible. Si debe visitar el banco, use el cajero automático de servicios desde el vehículo si hay uno disponible. Limpie el teclado del cajero automático con un paño desinfectante antes de usarlo.
- En el surtidor de combustible, use guantes o paños desinfectantes en las manijas o botones antes de tocarlos.

VISITAS AL MÉDICO O LA FARMACIA

- Si es posible, use telemedicina, o comuníquese con su médico o enfermero por teléfono o correo electrónico.
- Hable con su médico sobre reprogramar los procedimientos que no son de carácter urgente.
- Planifique el pedido y retiro de sus medicamentos al mismo tiempo. Si es posible, haga los pedidos por teléfono con anticipación. Use las ventanillas de servicio desde el vehículo, servicios de recogido, pedido por correo u otros servicios de entrega. Haga lo mismo con respecto a los medicamentos para mascotas.
- Verifique con su médico o farmacéutico si puede obtener un suministro más grande de sus medicamentos para que no tenga que visitar la farmacia con frecuencia.

Encuentre actualizaciones sobre seguridad y prevención de COVID-19 visitando paginas como [redcross.org/coronavirus-espanol](https://www.redcross.org/coronavirus-espanol) y/o visite el [sitio web del CDC](https://www.cdc.gov) o [OMS](https://www.who.int).

Fuente del contenido: Red Cross Org; CDC.

EN MAPFRE... NOS PREOCUPAMOS POR SU SALUD Y LA SALUD DE SU FAMILIA