お買い物での感染予防のポイント

家庭での滞在時間が長時間になり、毎日３食家族の食事が必要で購入する材料も増えている反面、外出自粛のため買い物の回数も控えることを求められており、苦労されていることと思います。

ポイント 1

買い物の回数を減らしましょう。

〇買い物リストを作り滞在時間を短くする！

買い物リスト（例）		
	すぐに使う	いつでも食べられる
主食	食パン　生麺	冷凍うどん、カップ麺
魚類	アジ、イワシ、チクワ	冷凍切り身、冷凍アサリ
肉・卵	豚バラ・肩ロース、鶏肉	卵２パック、ベーコン
野菜	レタス、もやし、きゅうり	大根、人参、玉ねぎ、カボチャ
乳製品	牛乳	チーズ
豆類	豆腐、厚揚げ２個	ひよこ豆缶
果物	いちご	オレンジ、キウイ
海藻		乾燥わかめ、昆布
ナッツ		ミックスナッツ、ごま
冷凍食品		冷凍からあげ、弁当惣菜
その他	こんにゃく	春雨、みそ、お菓子

ポイント 2

店内ではなるべく物に触れる機会、人に近づく機会を減らしましょう。

- 目的の商品以外のものには触らない。
- 混雑時間を避け、人との間隔を保つ。

ポイント 3

買い物に行く前、帰宅後、念入りに！！

- マスクの着用　●入退店時に消毒液を使用する
- 帰宅後、手洗い、うがいを行いましょう。

※　マイバックの使用や現金よりもカード支払いにするなども、リスクが減るポイントです。