

# 买菜怎样避免感染？市场监管部门专业提醒：做好这十件事→

中国消费者报 2020-02-12 15:36:41

<https://www.toutiao.com/a6792460718722515469/>

日前，一则《15秒，男子未戴口罩买菜被感染！》的新闻引发关注。那么疫情期间到菜场买菜时，如何做才能更好的保护自己呢？

**请做好以下这十件事**

## 1.不要每天去菜场

菜场相对密闭，人群聚集，应尽量减少出入的次数。每次可多采购一些东西，备足菜量，避免每天去采购。



## 2. 尽量错峰采购

应该改变原来赶早买菜的习惯，避免人群过多聚集，造成额外风险。建议大家尽量避开购物高峰，若发现菜场人多，可换个时间再去。



### 3.进菜场戴口罩

进入菜场一定要全程正确佩戴口罩，遮住口鼻。手不要接触口罩外侧，更不能拉下口罩交谈、进食。

★ 出行須佩戴口罩 ★





#### 4.注意洗手

从菜场回到家后，一定要先洗手，然后再把口罩取下来，再洗一次手，避免口罩上的细菌病毒再次污染手。处理食物前后也需要洗手。洗手前，手部不要接触眼睛和口鼻。





第一步：双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）



第二步：双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）



第三步：手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）



第四步：指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）



第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下



第六步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下



第七步：螺旋式擦洗手腕交替进行

## 七步洗手法

## 5.保持距离

新型冠状病毒可通过飞沫传播，因此买菜时与人保持 1 米以上安全距离，避免过多说话。



## 6.咳嗽礼仪

采购期间，打喷嚏或咳嗽时应用纸巾捂住口鼻或用手肘衣服遮住口鼻，使用过的纸巾投放至有盖垃圾桶，并洗手。洗手前，手部不要接触眼睛和口鼻。





OR



## 勤洗手

使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。



OR



## 保持良好的呼吸道卫生习惯

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。



## 7.必要时消毒

回家后可以用消毒液或消毒湿巾，对门把手、钥匙、手机等物品进行擦拭消毒。



## 8.注意营养搭配

购买食材要注意营养搭配。在平时饮食的基础上加量，既要吃饱，又要吃好。

# 就餐时注意荤素搭配 合理营养



因为新型冠状病毒防控的需要,菜场均出台一系列防控的措施,可能会带来不便,但一定要自觉配合。



#### 10.健康状况不佳不要去市场

有发热、咳嗽等呼吸道症状者切勿去菜场,症状轻微的应居家观察,必要时要去医院及时就诊。





当前疫情防控正处于关键期在这样的特殊时期保证自己及家人的身体健康就是对疫情控制最大的支持