

MARKET ALIŞVERİŞİ ÖNCESİ VE SONRASI NELERE DİKKAT EDİLMELİ

MARKETE GİDERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Öncelikle markette daha kısa süre geçirmek için ihtiyaçlarınızı listeleyin. Her ürün grubunu aynı sıralamada yazmaya dikkat edin(Sebze-meyveler, şarküteri, kuru gıda gibi).

Tüm ihtiyaçlarınızı aynı anda bulabileceğiniz bir marketi tercih edin. Böylelikle birden fazla farklı ortama girip süre ve temas yüzeyi miktarınızı minimize etmiş olacaksınız.



Markete girmeden önce muhakkak ellerinizi dezenfekte ederek; önce eldiveninizi (*eldiven kullandığınızda önemli olan sadece yüzeylere temas ettiğiniz kısa sürede kullanıp, yüzünüze yada aracınıza temas etmeden uygun bir poşet içinde maskenizi ve eldiveninizi atıp poşeti bağlayarak çöpe atmanızdır. Eldiven kullanmak tamamen koruyucu değildir. Ellerinizi bu nedenle sürekli olarak yıkamalı/ dezenfekte etmeli ve*

eldivenleri kısa işlemlerde kullanmalısınız) sonra maskenizi uygun şekilde takın. Mümkünse siperlik ya da gözlük kullanın.

Markete girerken sadece kullanacağınız miktar kadar para veya banka/kredi kartınızı yanınıza alın. Cüzdandan ve çanta gibi eşyaları aldığınızda yıkanamayan eşyalarınıza dışarıdan viral yük taşıyacağınızı unutmayın. Sürekli olarak temas ettiğiniz cep telefonu ve benzeri şeyleri yanınızda bulundurmuyun. Ya da bu esnada kullanmayın.



Market alışverişi boyunca 1-2 metre sosyal mesafenizi hep koruyun.

MARKETTEN DÖNDÜKTEN SONRA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Öncelikle tüm ürünlerin mikroorganizma yükünün azalması için açık alanda 3-4 saat, poşetlerinden çıkararak bekletin. Varsa balkonunuzda yoksa açık bir camın önünde bu işlemi yapabilirsiniz.

Ambalajlı yıkanabilir olan; kavanoz, şişeli ürün, metal ambalajlı, paketlenmiş kuru gıdalar vb. ürünleri alkol bazlı bir temizlik ürünüyle ya da HCL asit (Tuz ruhu) veya çamaşır suyu ile hazırlayacağınız; %5'lik karışım ile silin. (5 su bardağı suya 1/2 çay bardağı çamaşır suyu). Duruladıktan sonra ürünleri temiz bir bez veya kağıt havlu üzerinde kuruyana kadar bekletin.

Yıkanamayan/silinmeyen gıdalar için; meyve, sebze gibi ürünleri yine aynı şekilde beklettikten sonra sirkeli suya koyun ve bekletin. Pişirilerek yenen gıdaları mümkün olduğu kadar iyi şekilde pişirerek tüketin. Meyve vb. pişirilmeden yenen gıdalar içinde etkili bir yıkama yapmayı ihmal etmeyin.



Ekmek gibi bu tür işlemler yapılamayan gıda malzemeleri için bu süreçte kesinlikle ambalajlı ve direkt üretim tesisinde makine yolu ile ambalajlanmış olan seçenekleri tercih edin. Eğer bu mümkün değilse ekmeklerinizi yemeden önce ısıtarak tüketin. Yapılan araştırmalarda gıdaların 70 derece de 5 dakika ya da daha yüksek sıcaklıklarda daha kısa süre üzerinde ısıtıldığında mikrobiyolojik yükünün ciddi miktarda azaldığını kanıtlamıştır.



Tavuk, et ve benzeri paket içindeki ürünlerin dış ambalajlarını uygun şekilde çıkartıp kendi evinizdeki buzdolabı poşeti ya da streç film ile kaplayarak dolaba yerleştirin.

Tüm işlemleri yaparken ellerinizin temiz olduğundan emin olun ve sonrasında da sabun ile yıkamayı ihmal etmeyin.