



S A M A T A N

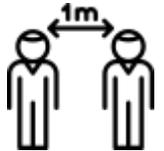
LISTE DES GESTES A ADOPTER QUAND ON FAIT SES COURSES

Pendant la période du COVID-19

I – Pendant les courses

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant et après

- 1.--- Se laver les mains avant de sortir.
- 2.--- Utiliser ses propres cabas (privilégiez ceux en tissu que vous pouvez laver en machine).
- 3.--- Respecter la distance sociale préconisée : rester à 1 mètre avec les gens qui m'entourent ainsi que tous les autres gestes barrières.
- 4.--- Ne pas se toucher le visage ni le masque lorsque l'on fait ses courses.
- 5.--- Utilisez autant que possible la carte bleue sans contact. Si vous rédigez un chèque, utilisez votre propre stylo. Si vous utilisez des espèces, soyez encore plus vigilants sur le lavage de vos mains.
- 6.--- Se laver soigneusement les mains en rentrant à la maison.



II – En rentrant à la maison pour les produits frais

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant et après

- 1.--- Retirez les suremballages possibles (carton, film plastique...) et se laver à nouveau les mains.
- 2.--- Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humide à usage unique et les ranger immédiatement au réfrigérateur. **Ne mettez pas de javel ou d'alcool 70° sur les aliments.** Jetez l'essuie-tout à la poubelle et se laver les mains.
- 3.--- Rangez les aliments dans le frigidaire ou le congélateur.



III – En rentrant à la maison pour les fruits et légumes

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant et après



- 1.---Laver les fruits et légumes à l'eau claire et essuyer avec un essuie-tout à usage unique. **Ne mettez pas de javel ou d'alcool 70° sur les aliments.** Jetez l'essuie-tout à la poubelle et se laver les mains.



IV – En rentrant à la maison pour les produits non frais

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant et après



- 1.---Pour le reste des courses, passer un essuie-tout humide à usage unique quand cela est possible (conserves, bouteilles...) et laisser de côté les produits pendant 3 heures. Jetez l'essuie-tout à la poubelle et se laver les mains.
- 2.---Après 3 heures, rangez les produits dans vos placards en se lavant les mains avant et après.



V – Nettoyage de l'endroit où vous avez posé vos courses

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant et après



- 1.---Nettoyez l'endroit où vous avez posé vos courses, ainsi que vos cabas. Nettoyez les avec des lingettes désinfectantes ou de l'essuie-tout et de l'alcool à 70° (ou une solution de javel à 0.5%).
- 2.---Se laver à nouveau les mains soigneusement à l'eau et au savon.

