



Pour ne **pas** attraper le Covid-19.

*Vous avez le Covid-19.  
Vous ne faites pas les courses.*

**NON**



*Vous ne partagez pas votre  
repas avec d'autres personnes.*

Vous êtes **en bonne santé**.  
**Pendant** vos courses.



Ne touchez pas



Vos yeux



Votre nez



Votre bouche

**Après** vos courses.  
**A la maison.**

Pour les aliments non-frais :



Laissez les aliments non-frais dans le sac de courses.



Après 3 heures, rangez les aliments dans vos placards.

Pour les aliments frais :

1.



Lavez-vous les mains  
à l'eau et au savon.

2.




Retirez tous les  
emballages.

3.  Jetez vos emballages à la poubelle.

4.  Lavez-vous les mains. (étape facultative).

5.  Mouillez un essuie-tout avec de l'eau.

6.  Passez l'essuie-tout sur vos courses.

7.  Jetez l'essuie-tout à la poubelle.

8.  Lavez-vous les mains.



Rangez les aliments frais dans le frigidaire ou le congélateur. La chaîne du froid restera efficace.



Nettoyez l'endroit où vous avez posé vos courses. Nettoyez le avec des lingettes désinfectantes ou de l'essuie-tout et de l'alcool à 70°.


**NON**



Pas de javel sur les aliments ou les mains.

Pas d'alcool à 70° sur les aliments.

**Après vos courses.  
A la maison.**

1.  Nettoyez les fruits et les légumes. Utilisez l'eau froide du robinet.

2.  Essuyez les fruits et les légumes avec de l'essuie-tout.

3.  Jetez l'essuie-tout à la poubelle.

4.  Lavez-vous les mains.



---

## Vous préparez le repas.

---



**Vous êtes malade du Covid-19.**  
**Vous ne cuisinez pas pour les autres.**  
**Vous ne touchez pas les aliments des autres.**

**NON**



**Pour cuisiner, lavez-vous les mains à l'eau et au savon.**



**Cuisez les légumes à 70°.**  
**Le Covid 19 sera éliminé.**

---

## Vous pouvez manger.

---

**OUI**



**Vous pouvez manger du pain.**

**NON**



**Vous êtes malade du Covid-19.**  
**Vous ne touchez pas le pain.**

**OUI**



**Vous pouvez manger les animaux d'élevage.**

**OUI**



**Vous pouvez manger les fruits et légumes.**  
**Vous pouvez les manger crus ou cuits.**

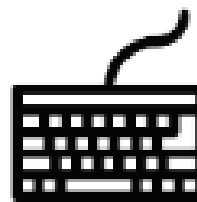
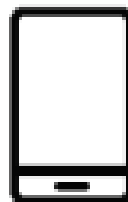
---

## Au quotidien.

---



**Vous nettoyez ce que vous touchez.**  
**Avec des lingettes désinfectantes ou de l'essuie-tout et de l'alcool à 70°.**  
**Ensuite, jetez l'essuie-tout ou la lingette désinfectante à la poubelle.**  
**L'avez-vous les mains.**



**OUI**