



FAIRE SES COURSES

Même après le confinement, des règles seront à respecter pour être en sécurité

Avant de partir faire les courses

Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
X	X	X		X	X	X

Faire ses courses une fois par semaine, pour éviter de trop sortir.



Faire une liste de courses pour ne rien oublier.



Prendre un chariot à roulettes ou un sac cabas.

Dans le magasin



En cas de file d'attente, respecter la distance entre les personnes.



Eviter de prendre un caddie si on n'en a pas vraiment besoin.



Dans les rayons, s'éloigner des autres.



Dans le magasin, ne pas toucher ses yeux, sa bouche ni son nez.



En sortant du magasin, utiliser du gel pour les mains si on en a.



Même après le confinement, des règles seront à respecter pour être en sécurité

De retour dans le logement



Se laver les mains au savon.



Retirer tous les emballages possibles.



Jeter tout de suite les emballages à la poubelle, surtout les cartons.



Se laver à nouveau les mains au savon.



Laver les fruits avec de l'eau.
Ne pas utiliser de produits chimiques car ils peuvent être toxiques.



Ranger les aliments dans le frigo.



Nettoyer la table sur laquelle étaient les courses.

En cas de doute ou de question, ne pas hésiter à demander aux infirmiers.