

ADOPTER LES BONS GESTES POUR DES COURSES SANS RISQUES



À chaque sortie pour réapprovisionner votre réfrigérateur ou vos placards, vos gestes doivent être effectués de façon précautionneuse et préventive. Quelques conseils...



• **Faites vos courses seul** (maximum à deux), pas en famille. En voiture, seuls les déplacements de proximité sont autorisés (2 personnes max. par véhicule). Privilégiez les supermarchés et magasins proches de chez vous.



• Le port de masque et gants est réservé aux personnes symptomatiques. **Inutile d'en porter pour faire vos courses.** Les gants n'ont pas fait la preuve de leur efficacité pour prévenir la transmission de microbes. Il vaut mieux faire ses courses à main nue et privilégier le lavage fréquent ou la désinfection.



• **Il est préférable de prendre vos propres sacs et cabas** afin de limiter les contacts avec des matières potentiellement infectées. De même, privilégiez vos propres contenants, boîtes en plastique ou en verre refermables lorsqu'un commerçant vous sert afin de limiter les contacts, et donc les risques.



• **Privilégiez les paiements par carte bancaire** pour un paiement en caisse sans risque (de préférence sans contact pour les petits achats), même si selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le risque d'être contaminé par de l'argent liquide est infime. **Lavez-vous les mains et ne pas porter vos doigts sur le visage et à la bouche après le paiement.**



• Même si le fait de toucher aux poignées des armoires réfrigérées est très peu risqué, et que les équipes désinfectent régulièrement les surfaces les plus utilisées, le virus peut rester actif jusqu'à trois jours sur une surface plastique ou métallique. **Il reste donc essentiel de veiller à l'hygiène de vos mains**, et ce, le plus régulièrement possible. Ne vous servez pas de votre pull ou de votre veste comme d'un gant pour éviter de multiplier les matières.



• De retour chez vous, **entrez vos paquets par terre** sans les toucher pendant 3 ou 4 heures puis lavez-vous les mains avant de procéder au rangement dans les placards. Pour les produits frais, comme les yaourts, **enlever le suremballage en carton** (à jeter au tri sélectif), lavez-vous les mains, et placez vos achats au réfrigérateur ou au congélateur.



• **Lavez vos fruits et légumes comme d'habitude**, inutile de les « désinfecter » ou de les passer à l'eau de javel. Dans certains cas, enlever la peau, dans d'autres, leur cuisson suffira. Un traitement thermique pendant 4 minutes à 63°C divise par 10 000 la contamination d'un produit alimentaire. N'oubliez pas que la transmission du virus se fait par voie respiratoire ou par les muqueuses et non pas voie digestive directe.



• Idéalement, **désinfectez avec un produit ménager** portant la mention « détruit bactéries et virus » les objets et accessoires à la maison (poignées de porte, clés, rampes, interrupteurs, boutons d'ascenseur...) mais aussi dans la mesure du possible, la poignée de son chariot de courses.

N'oubliez pas que les nouvelles mesures de confinement dictées par le Gouvernement lundi 23 mars, exhortent la population à rester chez soi.

- Les sorties ne sont autorisées qu'en cas de nécessité absolue.
- Tâchez de grouper vos achats en une seule fois.
- Effectuez des listes afin de ne pas multiplier les aller-retours au magasin en cas d'oubli.

- Pensez à être solidaire avec vos voisins, parents en groupant vos achats et en limitant donc les sorties de chacun.
- Lavez-vous les mains consciencieusement très souvent.

N'oubliez pas que la santé de tous et la durée du confinement dépendent du respect strict de ces règles par tous.



LA FARLÈDE

#RESTECHEZVOUS