

Faire ses courses pendant l'épidémie

Quelques conseils

Pour les personnes fragiles ou malades – Des services de livraison à domicile ont été mis en place afin de vous éviter de sortir de chez vous. N'hésitez pas à les solliciter (*demandez aux commerçants, ils sont au courant des démarches à effectuer*).

Un voisin, la famille ou un ami peuvent aussi vous aider.

Pour les autres, essayer de sortir le moins possible, de privilégier les commerces de proximité ou les drive. Allez faire les courses seul.

A l'intérieur des magasins – Il faut respecter des consignes de sécurité :

- Se **laver les mains avant et après** les courses, à défaut, mettre du gel hydro-alcoolique,
- **Ne pas se toucher le visage**,
- Ne toucher que les produits que vous allez acheter et donc **ne touchez pas des produits que vous n'allez pas acheter** ; si tout le monde agit ainsi, le virus circulera moins, alors montrez l'exemple !
- Respecter **une distance de sécurité d'au moins 1 mètre** avec les autres personnes présentes dans le magasin (2 mètres si cela est possible),
- Pour tous les paiements inférieurs à 30€, **privilégiez le paiement sans contact**.

En rentrant à la maison – Nous savons que le virus peut survivre environ 3 heures sur une surface, nous vous conseillons donc :

- De **laver à l'eau claire les fruits et légumes** (pas besoin de produit désinfectant), vous pourrez ensuite les manger cuits ou crus,
- De **retirer le maximum d'emballages**, particulièrement pour les produits frais,
- De **nettoyer les emballages** que l'on ne peut pas retirer,
- De **laisser les produits plus de 3 heures à l'air libre** (ceux qui ne nécessitent pas d'être mis au frais).

Téléphones – Prêtez une attention particulière à votre téléphone car il est un **vecteur important du virus**. Vous le touchez avec vos mains et le portez au visage ! Désinfectez-le régulièrement.

Produits désinfectants – La plupart du temps un rinçage à l'eau suffit. Pour désinfecter, vous pouvez utiliser des produits désinfectants, notamment à base de javel, **MAIS ATTENTION AUX INTOXICATIONS**. Il est inutile d'en mettre plus que nécessaire ! Et ce n'est absolument pas le moment de devoir aller aux urgences pour une intoxication, qu'elle soit alimentaire ou cutanée.

Pour information, ces consignes d'hygiène sont classiques et devraient toujours être respectées, alors prenez de bonnes habitudes pendant l'épidémie et conservez les ensuite !

Plus d'infos sur <https://www.anses.fr/fr/content/alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses>