

#TUTO

EN FAISANT SES COURSES, SAVOIR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES DU VIRUS



Nous proposons ici une **procédure** vous permettant de maîtriser/**contrôler au maximum le virus** afin qu'il ne pénètre pas dans votre lieu de confinement.

Cette procédure s'appuie sur le **principe de précaution** (au vue du manque de connaissance et des doutes qu'il existe sur la propagation du virus) afin **d'approcher le risque zéro** pour vous et les personnes confinées avec vous.

PRÉPARATION AVANT DE SORTIR DE CHEZ SOI



- 1 • **Rédiger votre liste de courses**
(pour limiter le temps passé dans le magasin).
- 2 • **Rédiger son attestation.**
- 3 • **Préparer ses protections**
(masques, et si vous en avez, gants, Gel HA).
- 4 • **Réserver des vêtements à votre sortie**
que vous laisserez à l'entrée à votre retour.
- 5 • **Prendre sacs pour les courses**
pour manipuler au minimum vos courses.
- 6 • **Préparer un lieu avec un carton haut**
ou une poubelle ou un sac plastique
pour déposer vos affaires lors de votre retour.

DÉPART



- 1 • **Avant d'arriver au magasin mettre son masque en place**
en ne touchant que les bords (cf fiche masque)
- 2 • **À vous de voir si vous souhaitez mettre des gants, ou si vous préférez vous laver les mains.** (cf fiche gants)
- 3 • **Un coup de gel HA sur les mains**
(Pour pas contaminer les produits qu'on touche dans le magasin si jamais vous êtes porteur)
- 4 • **À partir de là ne plus toucher son visage!** (pour ne pas contaminer, ou se contaminer si vous n'êtes pas porteur)
- 5 • **Si vraiment vous ne pouvez pas vous retenir de vous gratter, lavez vous les mains** au Gel HA juste avant de vous gratter, et juste après de vous êtes graté.e.

DANS LE MAGASIN



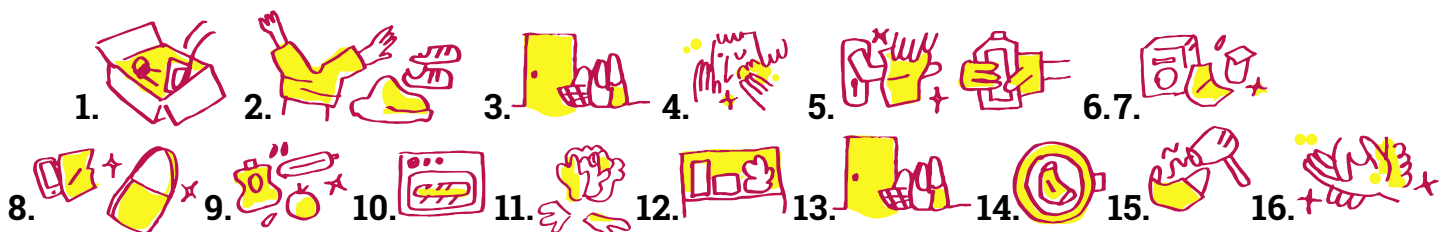
- 1 • **Limitez les contacts avec le chariot**, si possible utiliser vos sacs à cours pour y mettre les produits.
- 2 • **Respecter les distances de sécurité** avec les autres personnes – 1 mètre minimum.
- 3 • **Mettre un mouchoir sur le doigt** (ou sac plastique) avant de taper à la balance.

EN SORTANT DU MAGASIN



- 1 • **Enlever son masque et le mettre** dans un mini sac poubelle ou sac congélation pour éviter les contaminations.
- 2 • **Mettre vos sacs dans votre coffre.**
- 3 • **Enlever vos gants** ou lavez vous les mains au Gel HA.

DE RETOUR DANS VOTRE DOMICILE



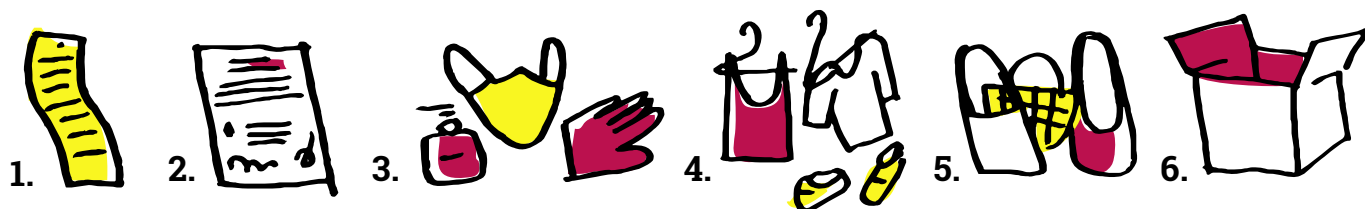
- 1 • **Déposer toutes les affaires utilisées** (clés, téléphone, etc...) **dans le carton** ou la petite poubelle prévu à cet effet.
- 2 • **Laisser les sacs de courses à l'entrée.**
- 3 • **Se changer entièrement.**
Remettre des habits d'intérieur.
- 4 • **Se laver le visage à l'eau et au savon** (présence possible du virus sur le visage du aux projections et à la manipulation du masque avec les mains).
- 5 • **Désinfecter avec des lingettes** ou de l'alcool ménager ou à brûler **les surfaces qu'on a touché** en arrivant de dehors avant d'avoir pu se laver les mains :
clanches de porte, interrupteurs...
Porter des gants quand on utilise de l'alcool.
- 6 • **Retirer et jeter les cartons** d'emballages, **désinfecter à l'alcool** les produits achetés qui peuvent l'être.
- 7 • **Mettre les produits frais dans de nouveaux emballages** (papier sulfurisé, boîte de rangement genre tupperware...) avant de les mettre au réfrigérateur.
- 8 • **Désinfecter le téléphone.**
Désinfecter le sac de transport du masque.
- 9 • **Laver à l'eau et au liquide vaisselle** les fruits et légumes.
- 10 • **Passer le pain 10 min au four à 150°C.**
Jeter l'emballage initial du pain.
L'emballer dans un torchon propre.
- 11 • **Enlever les feuilles extérieure des salades. Les laisser à l'air libre 12 à 24h** (Pas au frigo qui maintient le virus en vie).
- 12 • **Aller ranger les denrées.**
- 13 • **Remettre les sacs de courses à l'entrée** avec vos chaussures et vos vêtements de sortie.
- 14 • **Mettre son masque au lavage machine 60°C** (si lavable).
- 15 • **Sinon le passer au sèche-cheveux chaud 5 minutes.**
- 16 • **Se relaver les mains.**
- 17 • **Détendez-vous, vous avez fait le maximum pour éviter de croiser la route du virus!**

#FICHE-RÉCAP' ILLUSTRÉE

EN FAISANT SES COURSES,
SAVOIR SE PROTÉGER ET PROTÉGER
LES AUTRES DU VIRUS



PRÉPARATION AVANT DE SORTIR DE CHEZ SOI



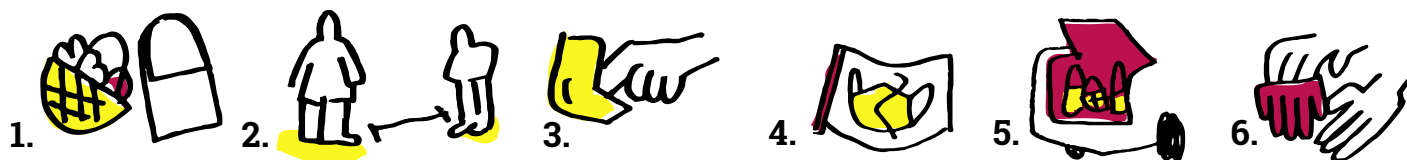
DÉPART



DANS LE MAGASIN



EN SORTANT DU MAGASIN



DE RETOUR DANS VOTRE DOMICILE

