

# L'alimentation et le Covid-19



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.

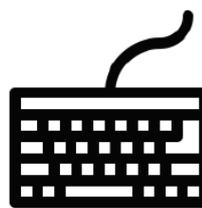
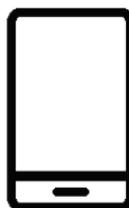
---

## 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**