

COMMENT FAIRE SES COURSES EN TOUTE SÉCURITÉ ?

Covid-19 (Coronavirus)

Selon l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) : La cuisson neutralise le virus mais la réfrigération et la congélation ne constituent pas un traitement d'inactivation pour le Covid19.

- ✓ Faire l'inventaire des placards et frigo-congélateur.
- ✓ Faire une liste et au mieux préparer le menu de la semaine pour regrouper ses courses et donc moins sortir.
- ✓ Prévoir ses sacs réutilisables et sacs congélation.
- ✓ Faire seul ses courses.
- ✓ Privilégier ses courses lors des horaires de faible affluence (plutôt l'après-midi).
- ✓ Se laver les mains avant de sortir.

AVANT LES COURSES



- ✓ Respecter les mesures barrières (> à 1m de distance).
- ✓ Respecter les marquages au sol.
- ✓ Se laver les mains plutôt que de porter des gants, certains magasins ont mis en place des procédures d'entretien des caddies et paniers.
- ✓ Aller à l'essentiel sans perdre de temps afin de limiter le temps en magasin.
- ✓ Éviter de se toucher le visage.
- ✓ Placer les produits par catégories et par sacs surtout pour les produits frais.
- ✓ Privilégier un paiement par carte bancaire.

PENDANT LES COURSES



1. Laisser ses chaussures à l'extérieur.
2. Déposer ses courses dehors ou dans l'entrée sauf pour les produits frais ou congelés.
3. Se laver les mains.
4. Enlever au maximum les emballages.
5. Se laver les mains après avoir fini de ranger ses courses.
6. Prendre une douche et changer ses vêtements.
7. Désinfecter les surfaces en contact avec les emballages (plan de travail, poignées de placard, frigo-congélateur).
8. Nettoyer les surfaces de contact de son véhicule et ses clefs.
9. Passer ses fruits et légumes à l'eau avant de les consommer.

AU RETOUR À DOMICILE



PRIVILÉGIER LA LIVRAISON SI JE SUIS UNE PERSONNE FRAGILE, LE LIVREUR DÉPOSE LES COURSES DEVANT LA PORTE.



Ministère de la santé et de la prévention
Direction de la santé

NĀHEA I TE PARURU IA 'OEIA HAERE 'OE I TE FARE TOA

Covid-19 (Coronavirus)

Ia au i te « Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) » : i te taime tunura'a, e mau te vi'ivi'i o Covid 19, area te fa'ato'eto'era'a e te ha'apa'arira'a e vai noa teie tirotiro.

- ✓ Tapura fa'ata'ara'a i te mā'a e vai ra i roto i te fa'ato'eto'era'a-ha'apa'ari.
- ✓ Tapura te mā'a o ta 'outou i mana'o e hau roa 'atu, ma te fa'aine'ine i te tarena mā'a no te hepetoma.
- ✓ A mito i te mau 'ete vai māoro e te 'ete fa'ato'eto'e-ha'apa'ari.
- ✓ A haere i te fare toa 'oe ana'e.
- ✓ Hau roa 'atu, a haere i te fare toa i te mau hora e mea 'iti te ta'ata, i te 'avatea anei.
- ✓ Horoi na rima hou a haere 'atu ai i te fare toa.

HOU A HAERE 'ATU AI I TE FARE TOA



- ✓ Tamau i te fa'atura i te āteara'a 1 metera o 'oe e o vēra.
- ✓ Fa'atura i te tapa'o o'itia i ni'a i te tahua o te fare toa.
- ✓ Mea hau 'ae ia horoi na rima i te oomo i te rimarima.
- ✓ Eiaha e ha'amarirau, ta'oti'a tō 'oe taime i roto i te fare toa.
- ✓ Eiaha roa e tape'a i te hoho'a mata.
- ✓ Fa'anaho ia āu i te huru o te mā'a i roto i te 'ete, te mau mā'a 'ora ihoara.
- ✓ Hau roa 'atu, rave mai i te tareta i te taime aufaura'a.

I TE TAIME HO'OHO'ORA'A



1. A vaiho 'atu te tia'a i rapae mai.
2. A vaiho i te paniē mā'a, tauiha'a i rapae aita ra i te uputa o te fare. Fa'anaho te mau mā'a fa'ato'eto'e aita ra ha'apa'arihia.
3. Horoi na rima.
4. Tatara te mau puohu āto'a.
5. Horoi na rima a muri mai i te fa'anahora'a i te mau ho'oho'ora'a.
6. A hopu i te pape e a tau i te ahu.
7. Tama maite i te mau vahi ātoa tei pirihia e te mau puohu ('iri hamanira'a mā'a, te maura'a o te afata mā'a, te fa'ato'eto'era'a e te afata ha'apa'ari mā'a).
8. Tama i te pereoo e te taviri pereoo.
9. Tama i te mau mā'a tupu, hotu i te pape hou a 'amu 'atu ai.

IA TAE I TE FARE



Nō te mau ta'ata paruparu, a poro'i 'atu i te hō'ē ta'ata no te ho'oho'ora'a e a vaiho mai ta 'oe mau tauiha'a, mā'a i mua i te 'uputa o te fare.



Fa'aterera'a Hau no
te ea e te mitorā'a
Piha fa'atere no te ea