

## Faire l'épicerie et manger en sécurité

Le risque d'attraper la COVID-19 par des aliments est faible. Il est cependant important d'appliquer les recommandations de santé publique lorsque vous faites l'épicerie ou que vous cuisinez.



### Si vous êtes malade ou que vous êtes en isolement :

**Ne sortez pas de la maison si vous avez des symptômes de** fièvre, toux, mal de gorge, difficultés à respirer, nausées, vomissements, maux de tête, douleurs musculaires, courbatures, diarrhées, fatigue intense et perte de l'odorat ou du goût.



Demandez à quelqu'un de faire l'épicerie à votre place. Un membre de la famille, un voisin ou un ami peut déposer vos achats à votre porte.



Faites votre commande en ligne, si possible. Plusieurs épicerie et organismes offrent le service de livraison à la maison. Prévoir quelques jours pour la livraison.



1

## Avant de se rendre à l'épicerie



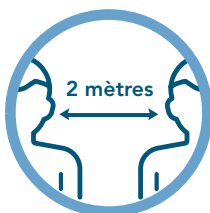
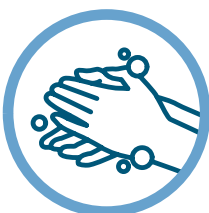
Faites une liste des aliments à acheter. Cela vous permettra de faire vos achats plus rapidement et de rester moins longtemps dans le commerce.



Prenez une photo de l'intérieur de votre réfrigérateur pour éviter d'acheter des aliments que vous avez déjà.



Portez un couvre-visage ou un masque.  
**Le masque ou le couvre-visage ne remplace pas : le lavage des mains, la distanciation physique et l'isolement à la maison.**



### Comment porter le masque ou le couvre-visage ?

1. Lavez vos mains **avant** et **après** l'installation du masque ou du couvre-visage.
2. Placez-le sur le nez et la bouche pour qu'il soit bien collé au visage.
3. Évitez de le toucher une fois en place et ne vous touchez pas le visage.
4. Changez-le s'il est humide, souillé ou endommagé.
5. Pour le retirer, saisissez uniquement les élastiques ou les ficelles sans toucher le devant du couvre-visage.
6. Ne le partagez pas avec d'autres personnes.
7. **Jetez-le ou lavez-le après chaque utilisation.** N'oubliez pas de vous laver les mains.

## 2 À l'épicerie



Faites votre épicerie seul : plusieurs commerces ne laissent entrer qu'un adulte à la fois.



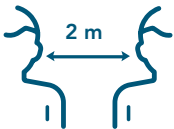
Suivez les instructions du commerçant.



Achetez uniquement ce dont vous avez besoin : certains commerces limitent le nombre d'articles par personne.



Touchez uniquement le produit que vous achetez.



Gardez une distance de 2 mètres entre chaque personne (environ 2 grands paniers d'épicerie).



Toussez et éternuez dans le creux de votre coude en tout temps.



Payez avec une carte de crédit ou une carte bancaire, si possible.



Lavez vos mains avec de l'eau et du savon, ou un désinfectant à base d'alcool, aussi souvent que possible.

### Aide alimentaire d'urgence

Plusieurs organismes offrent des services d'aide ou de dépannage alimentaire.



**Ressources sociales et communautaires : appelez au 211**

Service d'information et de référence, disponible en plus de 200 langues, qui oriente la personne rapidement vers l'organisme communautaire ou le service approprié pour répondre à ses besoins.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Québec

En partenariat avec :



Montréal

## 3

## Au retour à la maison, après avoir été à l'épicerie



Déposez vos sacs sur le sol, dans l'entrée. Ne les mettez pas sur le comptoir ou sur la table de cuisine.



Lavez vos mains avec de l'eau et du savon, ou un désinfectant à base d'alcool, avant et après avoir rangé vos aliments.



Il n'est pas nécessaire de laver tous vos achats. Par exemple : pour les aliments dans une boîte de carton, vous pouvez vider le contenu dans un autre contenant et recycler l'emballage.



Si vous utilisez des sacs réutilisables, ils doivent être nettoyés à la machine à laver ou avec de l'eau et du savon après chaque utilisation.

### Quand vous cuisinez...

- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon avant et après avoir cuisiné.
- Lavez tous les fruits et légumes frais avec de l'eau avant de les consommer. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du savon.
- Lavez les comptoirs et les surfaces utilisées avant et après la préparation des repas en utilisant de l'eau et du savon.
- Lavez vos mains avant et après avoir mangé.