Comment faire ses courses pendant le confinement ?

C'est mieux de faire ses courses 1 seule fois par semaine.

Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
✗	✗	✗		✗	✗	✗

Ce que je fais avant les courses.

Je prépare les menus de la semaine.
Je peux me faire aider.

Je fais la liste des courses pour la semaine.

Je me lave les mains avec du savon.

Je prends avec moi :
mon attestation de sortie
et ma liste de courses.

Je prends aussi avec moi :
un chariot à roulettes ou un sac cabas.

© CoActis Santé - contact@coactis-sante.fr

Ce que je fais pendant les courses.

Je reste à plus d'1 mètre des autres personnes.

Avant de rentrer dans le magasin.
Il peut y avoir une file d'attente.

A l'intérieur du magasin.

C'est mieux si je ne prends pas le caddie.

Je touche seulement les choses que j'achète :
je regarde, je choisis, je prends.

Je ne touche pas mon visage.

Ce que je fais en rentrant des courses.

Je me lave les mains.

J'enlève les emballages et je les jette.

Je ne touche pas mon visage.

Je me relave les mains.

Je range mes courses.

Je me lave encore les mains et je lave la table.

Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD

Téléchargez sur l'App Store

DISPONIBLE SUR Google play

ou sur le site internet

www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :

fondation handicap malakoff humanis

l'Assurance Maladie

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Santé publique France