HAUTES PYRÉNÉES
LE DÉPARTEMENT

VOTRE DÉPARTEMENT VOUS INFORME

COVID-19 / CORONAVIRUS
10 BONS GESTES POUR FAIRE SES COURSES

10 CONSEILS POUR FAIRE SES COURSES ALIMENTAIRES SANS S'EXPOSER À UN RISQUE DE CONTAGION.

1. **Faites vos courses à main nue et privilégiez le lavage fréquent ou la désinfection avec un gel hydroalcoolique.** Évitez les gants : ils donnent un sentiment de sécurité (on touche tout et n'importe quoi), ils sont vite contaminés et recontaminent l'environnement.

2. **Ne passez pas vos mains sur votre visage.**

3. **Gardez une distance d'au moins 1 mètre avec les autres clients, le commerçant ou ses salariés.**

4. **Utilisez vos propres sacs ou cabas.**

5. **Privilégiez le paiement par carte bleue sans contact.**
Si vous payez par un autre moyen (carte, chèques, espèces), désinfectez-vous ensuite avec du gel hydroalcoolique ou lavez-vous les mains dès que vous rentrez. Le risque d'être contaminé par pièces de monnaie ou billets est infime.

6. **Entreposez vos courses 3 heures sans les toucher** avant de les ranger.

7. **Enlevez les emballages et sur-emballages de tous les produits** quand c'est possible, et lavez-vous les mains.

8. **Lavez vos fruits et légumes à l'eau** (pas à l'eau de javel !) et épluchez-les avant de les consommer.

9. **Lavez-vous les mains** après chaque manipulation.

10. **Désinfectez les poignées de portes et interrupteurs régulièrement.**

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS ?

1. **Mouillez-vous les mains** avec de l'eau, versez du savon dans le creux de votre main

2. **Frottez-vous les mains** de 15 à 20 secondes : les doigts, les pouces, les paumes, le dessus des mains et les poignets

3. **Entrelacez vos mains** pour nettoyer la zone entre les doigts

4. **Nettoyez-vous également les ongles**

5. **Rincez-vous les mains** sous l'eau

6. **Séchez-vous les mains** si possible avec un essuie-main à usage unique et jetez-le

RESTEZ CHEZ VOUS ET LIMITEZ AU MAXIMUM TOUT CONTACT