


## 1 EST-CE QUE LE VIRUS DE LA COVID-19 PEUT ÊTRE TRANSMIS PAR LA NOURRITURE?

Pour l'instant, il n'y a aucune preuve que la COVID-19 puisse être transmise par les aliments.


Par contre, il est possible de contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet contaminé, puis en portant la main à son visage (bouche, nez, yeux).

Il est donc important de s'assurer d'appliquer les mesures d'hygiène habituelles


- 
- Se laver les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes avant de cuisiner et de manger
  - Laver les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les consommer
  - Tousser/éternuer dans le pli de son coude

## 2 ÉTAPES DÉTAILLÉES DE L'ACHAT ET DE LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

### Avant de se rendre à l'épicerie

- 
- **Planifier** les repas selon ce qui se trouve actuellement à la maison
  - Faire une liste d'épicerie selon vos **besoins**, ce qui permettra de minimiser le nombre de visites, faciliter vos achats, limiter votre temps d'épicerie et diminuer les coûts

### À l'épicerie

- **Nettoyage** des paniers selon les directives émises par l'épicerie
  - **Lavage** de mains (avant de débuter et à la fin)
  - Respecter la **distanciation sociale** (tentez de garder 2 mètres de distances avec les acheteurs et les employés)
  - Respect de l'**étiquette respiratoire** (toux et éternuement dans le pli du coude)
  - Toucher le moins d'aliments possible et **se fier à ses yeux** pour faire des choix
  - **Paiement** (utiliser une carte de crédit et de débit qui ne demande **aucun contact** lorsque possible)\*
- 

# 3

## RETOUR À LA MAISON ...

- Il n'est pas nécessaire de nettoyer tous ses achats
- Appliquer les mesures d'hygiène habituelles en lavant les légumes et les fruits à l'eau courante avant de les consommer
- **Se laver les mains fréquemment**



- **DÈS LE RETOUR À LA MAISON**
- **APRÈS AVOIR RANGÉ SES ACHATS**
- **AVANT DE CUISINER**
- **AVANT DE MANGER**

- Nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment utilisées (table, comptoir, évier, etc.) en cuisine avec les produits habituels.

# 4

**PRODUIT  
MAISON  
SUGGÉRÉ**

- **4 cuillères à thé (20 ml) d'une solution à l'eau de javel dans 1 L d'eau**
- **Il est recommandé de préparer une nouvelle solution chaque jour**

Références :

MAPAQ.(30 mars 2020). COVID-19- Questions-réponses pour les clientèles du MAPAQ. [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Avis\\_Publicite/Pages/COVID-19\\_QuestionsReponses.aspx](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Avis_Publicite/Pages/COVID-19_QuestionsReponses.aspx) (en ligne)

ACIA. (30 mars 2020). Dernières informations de l'ACIA destinées aux consommateurs sur l'alimentation et la santé animale - COVID 19. <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/questions-et-reponses/fra/1584648921808/1584648922156#q1> (en ligne).

\* Notez que les consignes peuvent diverger d'une épicerie à l'autre, mais de manière générale, c'est ce qui est recommandé.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Îles

Québec 

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Gaspésie

Québec 