



Faire ses courses



Le dossier du Professeur G. MOKUP

Pensez à prendre :



- Une attestation de sortie et vos papiers d'identité.



- Votre liste de courses.



- Des sacs de courses, ou votre caddy.



- De quoi payer.

- un jeton de caddy

C'est mieux faire ses courses avec son propre sac, charriot ou cabas.



Au supermarché

Faites vos courses après un repas.

Quand on a faim, on achète un peu n'importe quoi.



Saluez les gens sans les toucher,
ni les embrasser.



Restez loin des autres personnes.
La bonne distance,
c'est la longueur de 2 pas.

Ne touchez pas votre visage.

Suivez les rayons pour éviter de faire des aller retours.
Les produits moins chers sont placés en bas des rayons.



Lavez-vous les mains en sortant du magasin.



En arrivant chez vous

1



Lavez encore vos mains.

Posez vos sacs par terre.

Ôtez tous les emballages, cartons ou plastiques.



Lavez vos mains.

2

Rangez ceux qui vont au congélateur en premier.

Placez au réfrigérateur les produits frais.

Placez tous les autres produits dans vos placards.

Lavez les fruits et les légumes.



Lavez vos mains une dernière fois.