

## Guide relatif aux achats des produits de première nécessité pendant la COVID-19

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par un nouveau coronavirus. Le virus se propage par le contact étroit avec les gouttelettes respiratoires d'une personne atteinte de la COVID-19. Il peut arriver que des personnes transmettent l'infection sans le savoir avant l'apparition de leurs [symptômes](#). D'autres peuvent ne pas avoir de symptômes, mais être tout de même contagieuses. Pour plus d'informations sur la COVID-19, visitez le site [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19).

Les recommandations suivantes peuvent contribuer à vous protéger et à prévenir la propagation de la COVID-19 lorsque vous faites des courses. Vous pouvez également télécharger l'application [COVID Alert](#) pour recevoir une notification directe si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19.

### Restez à la maison si vous êtes malade

- Ne sortez pas quand vous êtes malade ou si vous êtes en isolement.
- Limitez les contacts avec les membres de la maisonnée.
- Visitez notre [site web](#) pour savoir la conduite à suivre si vous avez des symptômes de COVID-19 ou si vous avez été exposé(e).

### Limitez le nombre de courses

- Commandez vos produits en ligne, si possible.
- Réduisez au minimum le nombre de déplacements pour l'épicerie, la pharmacie et pour les autres produits de première nécessité, à une fois par semaine.
- Ayez une liste des produits essentiels que vous avez déjà à la maison. Essayez d'être créatif et utilisez ce que vous avez avant de décider de sortir (par exemple, faites de nouvelles recettes).
- Proposez d'aller chercher des produits de première nécessité pour les voisins, en particulier les membres vulnérables de la communauté.
- Faites un plan avant de sortir :
  - Faites une liste des produits dont vous avez besoin afin de limiter le temps passé à l'extérieur pendant vos courses.
  - Achetez suffisamment d'articles pour une à deux semaines à la fois. En acheter pour plus de deux semaines peut créer une tension sur les chaînes d'approvisionnement et entraîner des pénuries temporaires.
  - Essayez de faire tous vos achats au même endroit.
  - Consultez le site web des magasins ou appelez à l'avance pour savoir quel est le meilleur moment pour y aller (c'est-à-dire les heures creuses) et pour connaître les heures spéciales pour les personnes âgées et les personnes vulnérables.
  - Prévoyez du temps supplémentaire. Les magasins peuvent limiter le nombre de personnes entrant à la fois et avoir une file d'attente à l'extérieur.

- Soyez patient et traitez les employés du magasin et les autres clients avec gentillesse et respect.

## Des pratiques d'achat saines

- Pratiquez la distanciation physique :
  - Réduisez l'encombrement en vous rendant seul(e) dans les magasins.
    - Les ménages doivent désigner une personne pour faire les courses, si possible.
  - Gardez une distance de deux mètres entre vous et les autres :
    - Suivez les marqueurs de distance physique et les aides visuelles (par exemple, la signalisation, les marquages au sol) lorsqu'il y'en a.
    - Évitez les allées encombrées.
    - Soyez courtois envers les personnes qui se trouvent devant vous en leur laissant le temps de choisir leurs produits avant d'avancer.
    - Si vous devez poser une question à un membre du personnel, n'oubliez pas de garder vos distances.
    - N'encombrez pas le guichet et gardez vos distances par rapport à la personne qui se trouve devant vous.
    - Attendez que la personne qui vous précède ait fini de récupérer ses produits avant de déposer les vôtres sur le comptoir de la caisse.
  - Saluez les autres de loin en faisant un signe de tête ou un signe de la main.
- Pratiquez l'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire:
  - [Lavez-vous les mains](#) avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes.
  - Si vous n'avez ni savon ni eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, si vos mains ne sont pas visiblement souillées.
  - Si possible, emportez du désinfectant pour les mains et utilisez-le avant d'entrer dans le magasin et immédiatement après en être sorti.
  - Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez et éternuez dans un mouchoir. Jetez immédiatement le mouchoir à la poubelle et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, toussiez ou éternuez dans votre manche.
  - Évitez de vous toucher le visage.
  - Utilisez des lingettes désinfectantes :
    - Si le magasin en propose, essuyez les poignées du chariot ou du panier et jetez la lingette immédiatement.
    - Si possible, apportez vos propres lingettes désinfectantes.
- Respectez les règles générales de sécurité alimentaire pendant vos achats:
  - Évitez de toucher des produits que vous n'allez pas acheter.
  - Inspectez visuellement les fruits, légumes et autres articles avant de les sélectionner pour vous assurer qu'ils sont frais.
  - Les emballages des aliments en conserve ne doivent pas être bombés, rouillés ou endommagés.

- Les emballages doivent être intacts, sans déchirure.
- Évitez d'acheter des aliments en vrac qui ne sont pas préemballés (par exemple, des bonbons, des noix).
- Utilisez le paiement sans contact dans la mesure du possible.
- Ne laissez jamais d'aliments dans une voiture chaude, car les températures chaudes peuvent favoriser la croissance des bactéries.
- Si les sacs réutilisables sont autorisés, emballez vos propres courses pour éviter que d'autres personnes ne les touchent.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces de votre véhicule si vous les avez touchées avant de vous laver/vous désinfecter les mains (par exemple, le volant, les poignées de porte, les cadrans de radio).

### Les gants

- Les gants ne remplacent pas une bonne hygiène des mains et ne sont pas recommandés lors des achats.
- Si vous choisissez d'en porter, il est important de les changer/enlever lorsqu'ils sont sales et à la sortie du magasin.
- Évitez de vous toucher le visage lorsque vous portez des gants.
- Jetez-les dans une poubelle immédiatement après les avoir retirés.
- Lavez-vous les mains et/ou désinfectez-les immédiatement après les avoir enlevés.

### Les masques et les protections faciales

- Vous devez porter un masque ou un couvre-visage lorsque vous vous trouvez à l'intérieur d'espaces publics tels que des magasins, conformément à un nouveau règlement de la ville de Toronto. Certaines exceptions s'appliquent, notamment pour les enfants de moins de deux ans et pour les personnes qui ne peuvent pas porter de masque en raison de leur état de santé. Renseignez-vous sur la façon correcte d'utiliser et de jeter les masques.

### Ranger les achats

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon immédiatement à votre retour, après avoir manipulé les provisions, les sacs, les emballages/conteneurs de nourriture et après avoir rangé les aliments.
- Lavez les fruits et légumes frais, sous l'eau courante froide.
- Réfrigérez ou congelez rapidement les denrées périssables.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces après avoir déballé vos courses (par exemple, les comptoirs).
- Nettoyez et lavez les sacs d'épicerie réutilisables avant chaque utilisation.
- Utiliser les services de livraison de denrées alimentaires
- La livraison et la réception de la nourriture doivent se faire sans contact ou avec un minimum de contact.
- Prépayez vos achats par carte de crédit lorsque vous commandez par téléphone ou en ligne.

- Évitez tout contact pendant la livraison :

### Utilisation des services de livraison de denrées alimentaires

- La livraison et la réception de la nourriture doivent se faire avec un minimum de contact, voire sans contact.
- Prépayez vos achats de nourriture par carte de crédit lorsque vous commandez par téléphone ou en ligne.
- Évitez tout contact lors de la livraison :
  - Les commandes doivent être livrées à votre entrée ou à un endroit désigné.
- Maintenez une distance de deux mètres (six pieds) pendant la réception d'une livraison.
- Vérifiez les points suivants lors de la réception d'une livraison de nourriture :
  - La nourriture doit arriver chez vous le plus rapidement possible avec une température adéquate : les « aliments chauds » doivent être chauds et les « aliments froids » doivent être froids.
  - L'emballage des aliments doit être intact et scellé pour éviter les fuites et protéger les aliments pendant le transport.
  - L'emballage des aliments doit être étiqueté.
  - Vérifiez les signes de fraîcheur (c'est-à-dire l'absence de détérioration et de moisissure).
  - En cas de doute, jetez-les ou contactez le magasin où vous les avez achetés.
- Après avoir reçu des livraisons à emporter, transférez le repas dans une assiette et jetez l'emballage immédiatement.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après avoir manipulé les sacs/emballages de plats à emporter et avant de manger.

### Pratiques générales pour garantir la qualité des aliments à domicile

- Évitez la contamination croisée des aliments :
  - Gardez les fruits, les légumes et les aliments prêts à consommer séparés des viandes crues.
  - Lavez-vous les mains avant et après avoir manipulé ou préparé des aliments.
- Cuisinez/réchauffez les aliments correctement pour éviter les maladies causées par les aliments.
- Utilisez un thermomètre à sonde pour vous assurer que la température interne des aliments est appropriée.
  - La cuisson et le réchauffement des aliments jusqu'à la température interne recommandée pour le bœuf, la volaille et le porc devraient tuer le virus qui cause la COVID-19.
- Visitez notre [site web](#) pour en savoir plus sur la sécurité alimentaire à la maison.

### Accès à la nourriture

- Les personnes âgées et les résidents vulnérables qui se sentent isolés, malades ou qui ont besoin d'aide pour se nourrir peuvent appeler le 211 pour obtenir de l'aide.



- Visitez notre site web pour plus de renseignements sur les différentes façons de se procurer de la nourriture et sur les services de livraison.

## Pour plus de renseignements

Visitez notre site web à l'adresse [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ou appelez-nous au 416-338-7600.

## Références

BC Centre for Disease Control (2020). *Food Safety* retrieved from <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/food-safety>

California Grocers Association (2020). *What Consumers Can Do* retrieved from <https://www.cagrocers.com/covid-19/>

Agence canadienne d'inspection des aliments (CFIA) (2020). *Coronavirus (COVID-19): informations destinées aux consommateurs sur l'alimentation et la santé animale* extrait de : <https://www.inspection.gc.ca/covid-19/informations-destinees-aux-consommateurs-sur-l-ali/fra/1584648921808/1584648922156>

Food and Drug Administration (2020). *Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* retrieved from <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture – Organisation mondiale de la santé (2020). *COVID-19 et sécurité sanitaire des aliments : orientations pour les entreprises du secteur alimentaire* extrait de : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331855/WHO-2019-nCoV-Food\\_Safety-2020.1-fre.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331855/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-fre.pdf)

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2020). *Food Safety, nutrition and wellness during COVID-19* retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>

Santé Canada (2020). *Maladie à coronavirus (COVID-19) et salubrité des aliments* extrait de <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/covid19.html>.

Ministère de la Santé de l'Ontario (2020). *COVID-19 Guidance for Food Premises Best Practices Summary Sheet* retrieved from [http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019\\_food\\_premise\\_guidance.pdf](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019_food_premise_guidance.pdf)