

Fè makèt epi manje an sekirite

Risk pou pran COVID-19 nan manje fèb anpil. Men tou li enpòtan pou w suiv rekòmandasyon sante piblik yo lè w al fè makèt oubyen w ap kwit manje.



Si ou malad oubyen ou an karantèn:

Pa kite lakay ou si ou gen sentòm lafyèv, tous ak difikilte pou respire, gòj fè mal, kè plen, vomisman, tèt fè mal, doulè nan zo, dyare, gwo fatig ak si ou pa ka pran sant anyen oubyen bouch ou pèdi gou.



Mande yon moun al fè makèt pou ou. Yon manm nan fanmi w, yon vwazen oubyen yon zanmi ka depoze sa l achte pou ou a devan pòt ou.



Fè kòmand sou entènèt la si posib. Plizyè makèt ak konpayi ofri sèvis pou livre sa w achte a lakay ou. Prevwa kèk jou pou livrezon an.

1

Anvan w al nan makèt la



Fè yon lis manje ou bezwen achte. Sa ap pèmèt ou achte pi vit epi fè mwens tan nan makèt la.



Fè foto andedan frijidè ou pou w ka evite achte bagay ou genyen deja.

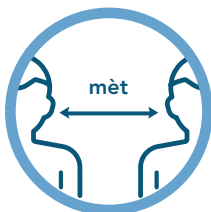
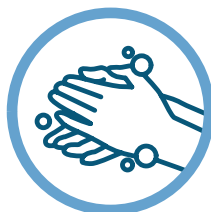


Mete yon mask oswa pwoteksyon figi. **Mask la oubyen pwoteksyon figi ou a pa ranplase: lè w lave men w, distans ak lòt moun ak izolman lakay ou.**



Kòman pou w met mask oswa pwoteksyon pou figi ou?

1. Lave men ou **anvan** ak ou mete mask la oubyen pwoteksyon pou figi ou a.
2. Mete l sou nen ou ak bouch pou l ka byen kole sou figi ou.
3. Evite manyen mask la depi ou fin mete l epi pa manyen figi ou.
4. Chanje l si l mouye, sal oubyen chire.
5. Pou retire li, pran sèlman elastik yo oubyen fisèl yo san w pa manyen devan mask la.
6. Pa pataje mask ou ak lòt moun.
7. **Jete l oswa lave l apre chak fwa ou itilize l.** Pinga ou bliye lave men ou.



2 Nan makèt la



Fè makèt ou poukont ou: Plizyè makèt kite yon sèl granmoun sèlman antre anndan pou achte.



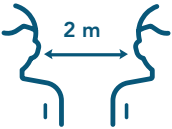
Swiv enstriksyon machann nan.



Achte sèlman sa ou gen bezwen : genyen kèk makèt ki limite valè sa yon moun ka achte.



Manyen pwodui w ap achte a sèlman.



Kenbe yon distans 2 mètr ak chak moun nan lantouraj ou (mezi 2 panye manje).



Touse ak enstène nan koud bra ou toutan.



Peye ak kat kredi oubyen kat bank ou, si posib.



Lave men w ak dlo epi savon, oubyen dezenfektan abaz alkòl, toutan.

Èd ak manje an ijans

Plizyè asosyasyon ofri sèvis pou ede oswa depare moun ki bezwen manje.



Resous sosyal ak kominotè:
rele nan 2-1-1

Sèvis enfòmasyon ak referans, ki disponib nan plis ke 200 lang, ki oryante byen rapid asosyasyon kominotè yo oubyen sèvis ki apwopriye pou reponn bezwen li yo.

Nan yon patenarya ak:



3

Lè ou retounen lakay ou, apre ou sot nan makèt la



Mete sachè yo atè, nan papòt la. Pinga mete yo sou kontwa oubyen tab kizin nan.



Lave men w ak dlo epi savon, oubyen dezenfektan abaz alkòl, toutan anvan ak apre ou fin ranje manje yo.



Li pa nesèsè pou lave tout manje ou achte yo Pa egzanp : Pou manje ki nan bwat katon yo, ou kapab vide sa ki ladan yo nan yon konntenè epi resikle bwat yo.



Si ou itilize sak ou ka itilize plizyè fwa yo, ou sipoze netwaye yo nan machin a lave oubyen ak dlo epi savon chak fwa apre ou fin itilize yo.

Lè w ap fè manje

- Lave men w avèk dlo ak savon, anvan ak apre ou fin fè manje.
- Lave fwi ak legim yo ak dlo anvan ou manje yo. Li pa nesèsè pou lave yo ak savon.
- Lave kontwa yo ak sifas ou itilize anvan epi apre ou fin prepare repa yo, itilize dlo ak savon.
- Lave men w avèk dlo ak savon, anvan ak apre ou fin fè manje.