



France

Des mesures de prévention contre le COVID-19

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



Lavez-vous les mains fréquemment et utilisez le gel hydroalcoolique lorsque le lavage des mains est impossible.



•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





En sortant de la maison portez des
masques et évitez de propager le virus.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





Évitez de toucher le visage
(les yeux, le nez et la bouche)
avec vos mains sans les laver.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





N'utilisez pas d'ornements: boucles d'oreilles, bracelets, bague, anneau, parce qu'ils rendent difficile une bonne hygiène.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



Allez au supermarché juste
quand c'est nécessaire.



•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





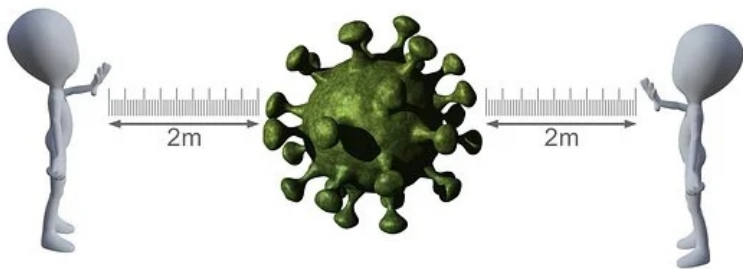
Faites une liste de courses
et programmez-vous pour
aller juste une personne,
une fois par semaine, pour
faire les courses.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



En sortant, gardez une distance
d'au moins 1 mètre des personnes.



•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





Évitez tout contact physique avec des personnes qui éternuent ou qui toussent.

• APTIDÃO •

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



En arrivant à la maison, ne touchez
à rien, avant de vous nettoyer.



•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



Retirez les chaussures et les vêtements et lavez-les.
Prenez une douche tout de suite.



•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





Désinfectez toutes les affaires personnelles,
téléphones portables, sacs, cartes, achats
qui étaient dans la rue avec vous.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



Restez actif à la maison.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



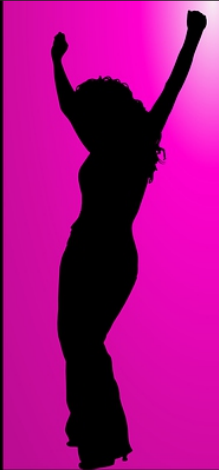


Prenez des cours en ligne d'exercices physiques, de méditation.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





Écoutez de la musique pour danser.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS



Mangez bien: avec des aliments qui contiennent des vitamines, des protéines et des minéraux.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





Restez calme, nous sommes avec vous
parce que nous sommes plus forts ensemble.

•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS





•APTIDÃO•

TREINAMENTO E GESTÃO DE ALIMENTOS

Téléphone portable: 55 54 9 9919 6124

E-mail: treinamentoegestao.alimentos@gmail.com

Facebook/Instagram: [@alimentosemeioambiente](#)

