

RECOMMANDATIONS COVID-19

LES COURSES ET LE NETTOYAGE DES SURFACES

👤 Peut-on se contaminer au Covid-19 en touchant avec la main une surface contaminée ?

Les experts ne l'excluent pas. Le virus se propage par les postillons expulsés dans l'air ambiant lorsqu'une personne infectée parle, éternue ou tousse. Ces gouttelettes peuvent se déposer sur les surfaces environnantes, où la concentration de virus décroît assez rapidement.

🕒 Combien de temps survit le Covid-19 sur une surface contaminée ?

Selon une expérimentation menée par une équipe de chercheurs américains, le coronavirus responsable de la pandémie actuelle **reste viable jusqu'à** :

- ▶▶ 3 jours sur le plastique et l'acier inoxydable
- ▶▶ 24 heures sur le carton
- ▶▶ 4 heures sur le cuivre

Ces durées maximales ont été obtenues en laboratoire. En « vie réelle », la survie du virus dépend de nombreux paramètres : humidité, température, ultraviolets du soleil, quantité de liquide contaminant, concentration virale initiale...



Ne portez pas les mains à votre visage, notamment si vous portez des gants et/ou un masque et/ou des lunettes. S'ils sont contaminés par le virus, tout ce que vous toucherez ensuite le sera également.

👆 Comment se protéger ?

🛒 En rentrant des courses ou après leur livraison

- ▶▶ Entreposer les courses 3 heures (hors produits frais) avant de les ranger
- ▶▶ Retirer les suremballages des produits à mettre au réfrigérateur (yaourts, jambon, viande en barquette...) et nettoyer leurs emballages avec un papier essuie-tout humide avant de les ranger.
- ▶▶ Nettoyer les emballages des autres produits avec un chiffon ou un essuie-tout à usage unique humide.
- ▶▶ Avant de consommer des fruits et légumes crus, bien les laver à l'eau, puis les essuyer avec un essuie-tout à usage unique.
- ▶▶ Pour les aliments consommés cuits, une température de 63°C (feu moyen) pendant 4 minutes suffit pour détruire le virus éventuellement présent.

N'oubliez pas de vous laver les mains !

Se laver avec soin les mains à l'eau et au savon ou les frictionner avec une solution hydro-alcoolique :

- en sortant du magasin, puis une fois arrivé(e) à la maison
- avant et après avoir manipulé au domicile les produits et leurs emballages.

Désinfecter chaque jour les surfaces et les objets à la maison

▶▶ Avec quoi ?

- Un essuie-tout imbibé d'un produit ménager désinfectant, par exemple à base d'alcool à 70% (type alcool ménager) ou des lingettes désinfectantes.
- A *contrario*, l'eau de javel peut endommager certaines surfaces, est caustique pour la peau et présente un danger d'intoxication en cas de contact alimentaire. Quant au vinaigre blanc, il est inefficace pour se débarrasser de virus résistants.

▶▶ Quels objets et surfaces ?

- Ceux qui sont touchés souvent : table, plan de travail, appareils électroménagers, interrupteurs d'éclairage, poignées de porte, toilettes, robinets, main-courante, clavier d'ordinateur, tablette, téléphone portable, télécommandes (télévision, lève-personne, lit...), fauteuil roulant et ses commandes...
- Ne pas oublier le volant, le levier de vitesse et les poignées des portes de la voiture, notamment au retour des courses ou de toute autre sortie autorisée.

Les gants peuvent aussi servir de support au virus !

Il faut se laver les mains à l'eau et au savon (ou se les frictionner avec une solution hydro-alcoolique) :

- avant de mettre des gants à usage unique,
- après les avoir enlevés et jetés à la poubelle,
- après avoir été en contact avec les mains d'une personne qui porte des gants (livreur, caissier(e), pharmacien, médecin...).

Désinfecter le linge

Nettoyer le linge à la machine à laver avec votre détergent habituel, à 60° minimum pendant au moins 30 minutes.

Sources :

- van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH et al. [Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1](#). N Engl J Med. 2020 Mar 17.
- ANSES [En ligne]. Coronavirus - Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [consulté le 31 mars 2020]. Disponible: <https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l%E2%80%99anses>
- WMS [En ligne]. WMS - World Muscle Society [consulté le 31 mars 2020]. Disponible: <https://www.worldmusclesociety.org/news/view/150>
- HCSP. Coronavirus SARS-CoV-2 : nettoyage des locaux d'un patient confirmé et protection des personnels [En ligne]. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 18 février 2020 [consulté le 31 mars 2020]. Disponible: <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=761>
- HCSP. Gestion des déchets d'activités de soins (DAS) produits au cours de l'épidémie de Covid-19, en particulier en milieu diffus [En ligne]. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 19 mars 2020 [consulté le 31 mars 2020]. Disponible: <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=782>

 Ne porter pas vos mains à votre visage ! 