

Recommandations générales

Une bonne hygiène peut contribuer à réduire le risque d'infection ou de propagation de l'infection à d'autres personnes :

- Se laver les mains à l'eau et au savon, soigneusement et fréquemment (pendant au moins 20 secondes), ou se désinfecter les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique jusqu'à séchage complet. L'enveloppe du virus est lipidique et donc très sensible au savon. Du savon, de l'eau et une bonne friction d'au moins 20 secondes, suffisent à éliminer le virus.
- Insister auprès des enfants sur les règles de lavage des mains (20 secondes au minimum), au mieux, les accompagner durant les lavages et surtout les premières fois.
- Tousser ou éternuer dans le creux de votre coude ou dans un papier-mouchoir (jamais dans votre main). Jeter immédiatement les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle doublée de plastique et se laver ensuite les mains soigneusement. Les sacs de déchets doivent être bien fermés avant de les sortir de chez soi.
- Evitez de porter votre main à votre visage.
- Garder une distance d'au moins 1 mètre avec votre entourage.
- Pour les surfaces à forte sollicitation comme les poignées de porte, les interrupteurs, les téléphones, les télécommandes, les claviers d'ordinateur, les tablettes et les jouets, les nettoyer/désinfecter souvent avec l'un ou l'autre de ces produits (ne pas les mélanger) et selon la nature de la surface :
 - Des nettoyants ménagers ordinaires.
 - De l'eau de javel diluée préparée selon le mode l'emploi sur l'étiquette, ou dans une proportion de 1 verre d'eau de javel (12°) dans 5 verres d'eau.
 - Alcool à 70°C.
 - Bien rincer à l'eau après le nettoyage/désinfection pour éviter les résidus des désinfectants et pour protéger les jeunes enfants.
- En moyenne le temps de survie du virus sur les surfaces inertes (plastique, papier, verre, métal, acier inoxydable, ...) est de **3 jours** : minimum 2 heures , maximum 17 jours à température ambiante (≈ 22°C).
- Pour vos déplacements :
 - Porter avec soi un minimum d'objet que vous pourrez nettoyer facilement (téléphone, sac, ...).
 - Essayer d'avoir en réserve la quantité d'argent nécessaire pour vos besoins pour une durée de 3 à 5 jours qui ne sera manipulée qu'après ce délai nécessaire à la mort des virus.



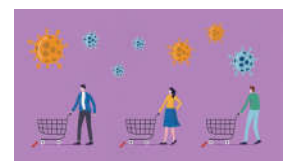
Avant de sortir de chez soi

- Garder en permanence son masque.
- S'attacher les cheveux et, de préférence, ne pas porter de bijoux ni de montre.
- Eviter les transports en commun, sinon, éviter de toucher les surfaces. Avoir des mouchoirs en cas de nécessité de toucher les surfaces extérieures (boutons d'ascenseurs, poignée de porte, rampe d'escaliers, barres et attaches du bus et du tramway, ...).
- Éviter les périodes d'affluence : privilégier les courses en matinée, lorsque l'affluence est faible.



En cas de déplacement dans les commerces :

- Conserver une distance d'au moins un mètre entre les personnes et éviter le face-à-face.
- Eviter de manipuler votre téléphone.
- Eviter de toucher les surfaces. Avoir des mouchoirs en cas de nécessité de toucher les surfaces extérieures.
- Privilégier l'utilisation d'une carte bancaire ou bien payer avec l'argent préalablement conservé durant 3 à 5 jours.
- La monnaie qui vous sera rendue :
 - Placer les billets dans une enveloppe et les conserver 3 à 5 jours avant de les utiliser.
 - Placer les pièces de monnaie dans une bourse pour les laver ultérieurement.
- Dès la fin des courses, se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou en utilisant le gel hydro-alcoolique.



Auteur : ESSOUDY MOURY Ghita	Vérificateur : El Kabbaj Saâd 2020-04-09	Validation : BENTALEB Lamiae 2020-04-09	Approbation : EL KABBAJ Saâd 2020-04-09	Application : 2020-04-09	Page 1 / 2 Edité le : 10 avril 2020
---	---	--	--	------------------------------------	---

En rentrant chez soi après les courses (à proximité de la porte) :

- Ne rien toucher.
- Enlever et déposer ses chaussures **à l'entrée**.
- Déposer ses clés, son portefeuille, son téléphone, ... dans une zone spécialement dédiée à l'entrée, ensuite, les nettoyer/désinfecter, selon les cas, soit à l'eau et au savon, soit à l'alcool à 70° ou de tout autre désinfectant. Le cas échéant, se laver les mains, comme indiqué précédemment, chaque fois qu'ils sont manipulés.
- Placer l'enveloppe des billets dans une zone dédiée pendant 3 à 5 jours avant des les réutiliser. Laver les pièces de monnaie à l'eau et au savon
- Déposer toutes les courses **à l'entrée** dans une zone ou dans un bac spécialement dédié.
- Enlever les vêtements et les mettre à laver (60°C minimum).
- Se laver les mains soigneusement (au minimum 20 secondes), ou mieux se doucher.



Gestion des courses (avant de les ranger dans les placards ou dans le réfrigérateur) :

- Garder les articles achetés dans la zone et/ou le bac spécialement dédiés **durant 72 heures (soit 3 jours)** avant de les retoucher.
- **Si avant cette durée de 3 jours, il y a besoin de les utiliser, ou nécessité de les mettre dans le réfrigérateur/congélateur, ou lorsque la durée des 3 jours est passée :**
- Toujours se laver les mains soigneusement avant et après toute manipulation (20 sec.).
- Pendant la préparation, éviter de découper les aliments différents sur la même planche.



- Fruits et légumes :

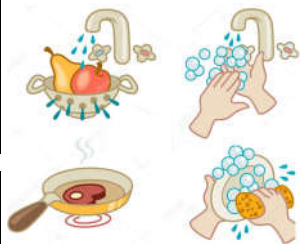
1. Les Déballer et jeter les emballages dans un sac à déchets, puis se laver soigneusement les mains (20 sec.).
2. Bien laver les fruits et les légumes à l'eau claire tout en assurant une bonne friction.
3. Il est également possible de les peler comme pour les pommes ou les poires juste avant de les manger.
4. Pour les légumes, il faut savoir qu'il suffit d'une cuisson à 63°C - c'est-à-dire à feu moyen - pendant 4 minutes pour détruire le virus potentiellement présent.

Il est fortement déconseillé d'utiliser l'eau de Javel et d'autres produits chimiques puissants sur tout ce que vous mangerez. Attention aux intoxications aux produits chimiques !



- Viandes ⚠ : 3 actions :

1. Déballer, déposer les viandes sur un support propre (plateau), sans les toucher avec les mains, puis jeter l'emballage d'origine dans un sac à déchets.
2. Se laver les mains soigneusement à l'eau et au savon (20 sec.).
3. Réemballer les viandes dans un nouvel emballage propre pour conservation ou les utiliser directement.



- Emballage d'origine en plastique, verre, conserves, ... :

1. Si cela est possible retirer les emballages et les jeter dans un sac à déchets.
2. Sinon laver les emballages qui sont lavables, à l'eau et au savon, et bien rincer ensuite.

- Pain :

- le chauffer à une température de 63°C pendant 4 minutes.
- Ou mieux, préparer le pain chez soi.

Le temps et l'hygiène sont vos meilleurs alliés !

Référence : Ministère de la santé (Maroc), Organisation mondiale de la santé (OMS), Centers for Disease Control and Prevention (CDC-USA), Santé Canada, et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

Article : Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. G. Kampf et al. Journal of Hospital Infection 104 (2020), p: 246-251.

Lettre à éditeur : Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. Neeltje van Doremalen et al. The New England Journal of Medicine. 17/03/2020.

Article "le Parisien" : Coronavirus : «Peut-on être contaminé par les emballages des courses ?». Zoé Lauwereys. 24/03/2020.

REFERENCE :SHSE DI 56 TITRE : HYGIENE DE VIE DANS UN CONTEXTE EPIDEMIOLOGIQUE : ADOPTEZ LES BONNES PRATIQUES POUR SE PREMUNIR CONTRE LE SARS-COV-2