

5 BONNS RÉFLEXES POUR FAIRE BARRAGE AUX VIRUS

Des gestes simples permettent de réduire la propagation des virus et autres agents pathogènes. Ils constituent notre bouclier de protection et protègent aussi les personnes qui nous entourent.

1 À PRIVILÉGIER : LAVER SES MAINS RÉGULIÈREMENT ET CORRECTEMENT*

- ➔ Au savon doux et à l'eau.
- ➔ Laver dos et paumes des mains, doigts et espaces interdigitaux, ongles, poignets.
- ➔ Pendant au moins trente secondes.
- ➔ Toutes les heures, et systématiquement :
 - lorsqu'elles sont souillées,
 - avant et pendant la préparation des repas,
 - avant et après avoir manipulé produits alimentaires et emballages, mangé, mis un masque,
 - après chaque sortie à l'extérieur, avoir rendu visite à une personne malade, rangé ses courses, s'être mouché, avoir toussé ou éternué, être allé aux toilettes.

3 LIMITER LES CONTACTS DIRECTS ET INDIRECTS

- ➔ Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.
- ➔ Maintenir une distance d'au moins 1,5 mètre avec les autres personnes.
- ➔ Éviter de se toucher le visage (bouche, yeux et nez).

RESPECTER LES RÈGLES D'HYGIÈNE RESPIRATOIRE

- ➔ Éternuer ou tousser dans son coude, ou dans un mouchoir.
- ➔ Utiliser un mouchoir à usage unique, puis le jeter immédiatement dans une poubelle fermée.
- ➔ Porter un masque (grand public ou alternatif, ou anti-projections de type chirurgical, selon les situations. Se référer aux recommandations officielles).

4

5 PRENDRE DES PRÉCAUTIONS AVEC LES ALIMENTS

- ➔ Après les courses et avant de ranger : essuyer les emballages avec un papier essuie-tout à usage unique humidifié, ou les retirer lorsque cela est possible. On peut aussi laisser reposer les aliments non frais pendant quelques heures. Pour ceux qui se conservent au réfrigérateur : retirer les suremballages, nettoyer les produits avec un essuie-tout humide.
- ➔ Bien laver les fruits et légumes à l'eau claire avant de les manger ou de les cuisiner, les essuyer avec un essuie-tout.
- ➔ Quand cela est possible, peler les fruits si on les consomme crus. Cuire ses aliments à 70°C.
- ➔ Nettoyer fréquemment et soigneusement surfaces, équipements et ustensiles.
 - ➔ Si l'on est malade, éviter d'aller faire des courses, de manipuler des aliments et de cuisiner pour les autres.

2 SE DÉSINFECTER LES MAINS AVEC UNE SOLUTION HYDRO-ALCOOLIQUE*

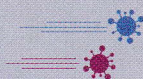
- ➔ En l'absence d'eau et de savon, après avoir pris les transports ou fréquenté un lieu public.
- ➔ Ce type de solution ne doit pas être utilisée sur des mains souillées ou des plaies car, si l'alcool élimine la plupart des bactéries et virus présents sur la peau, il ne "lave" pas à proprement parler.



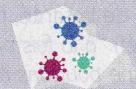
80%
des microbes
se transmettent
par les mains.

50 km/h

C'est la vitesse d'un éternuement qui peut propager des microbes sur 1 à 6 mètres.



Les virus évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre **plusieurs heures** sur un mouchoir (huit à douze heures pour celui de la grippe).



* Cf. une démonstration par les professionnels de l'Institut Gustave Roussy de Villejuif (94) sur YouTube.