

Hygiène à la maison : recommandations durant la période d'épidémie COVID 19

Document élaboré sur la base des références nationales :

- Communiqué de l'Académie nationale de médecine du 7 avril 2020 « Hygiène à la maison : un rempart contre le Covid-19 pour se protéger du SARS-CoV-2 »
- Avis ANSES du 9 mars 2020 relatif à une demande urgente sur certains risques liés au Covid 19
- Fiche ANSES « Hygiène domestique » et « Hygiène à adopter quand on fait ses courses »
- Fiche Covid 19 du CPIAS Occitanie (mars 2020)
- Supports vidéo de Santé publique France : « Ma vie quotidienne pendant le confinement »

Le risque de contamination au COVID ne disparaît pas lorsqu'on rentre au domicile. L'ARS Occitanie rappelle les règles d'hygiène domestique afin de réduire le risque de transmettre le virus au sein de la maison.

Ces recommandations seront réactualisées si les recommandations nationales évoluent.

1. Règles d'hygiène respiratoire

- Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement, de préférence avec un mouchoir à usage unique (sinon dans le pli du coude) ; jeter ce mouchoir immédiatement et se laver les mains.
- Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes du logement lorsqu'elles mangent, parlent, toussent ou éternuent.
- Eviter de se toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche, gestes qui favorisent la transmission des virus respiratoires par les mains contaminées.
- AERER le logement en ouvrant les fenêtres au moins 10 minutes le matin et le soir, et pendant le ménage

2. Lavage des mains : quand ?

Pour tous les occupants du logement, **bien se laver les mains à l'eau et au savon :**

- Dès que l'on rentre chez soi, en revenant du travail, des courses, des sorties de détente, après avoir évacué les poubelles, fait le plein d'essence... De manière générale dès que l'on a touché quelque chose susceptible d'avoir été touché par quelqu'un d'extérieur au foyer
- Après avoir toussé ou éternué
- après s'être débarrassé des emballages des courses alimentaires
- avant de cuisiner et avant la prise des repas
- avant tout contact avec les yeux (port de lentille, maquillage...)
- Avant de s'occuper d'un enfant, d'une personne âgée ou handicapée
- après chaque passage aux toilettes

En tout état de cause, le lavage des mains à l'eau et au savon (ou à défaut par produit hydro-alcoolique) doit être effectué au moins 4 à 6 fois par jour.

Faut-il porter des gants ? Non, mettre des gants pour les actes de la vie quotidienne empêche une bonne hygiène des mains et contribue à la contamination de l'environnement.

Les produits nettoyants, détergents ou désinfectants pour le sol et les surfaces ne doivent en aucun cas être utilisés pour des besoins d'hygiène corporelle.

3. Hygiène dans la cuisine

Une personne infectée peut contaminer les aliments en les préparant ou en les manipulant avec des mains souillées, ou en les exposant à des gouttelettes infectieuses lors de toux et d'éternuements. Appliquées correctement, **les bonnes pratiques d'hygiène sont une manière efficace de prévenir la contamination des denrées alimentaires par le virus SARS-CoV-2.**

1- Pour le stockage et la conservation des aliments :

- Ôter les suremballages des aliments afin d'éviter la contamination des aliments et du réfrigérateur par les micro-organismes qui peuvent se trouver sur ces cartons et plastiques.
- Nettoyer les produits frais avec un essuie tout humide et les ranger immédiatement au réfrigérateur
- Conserver les aliments sensibles (viandes, poissons, plats cuisinés) dans la zone la plus froide du réfrigérateur.
- Eviter de surcharger le réfrigérateur pour permettre la circulation de l'air à l'intérieur.
- Respecter les dates limites de consommation (DLC) des produits conditionnés
- Nettoyer régulièrement son réfrigérateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments

Attention : **ne pas abuser de produits détergents en cuisine** pour éviter les risques d'intoxication ! Bien respecter les doses et conditions d'emploi de ces produits.

2- Pour la préparation des aliments :

- Avant et pendant la préparation des repas, bien se laver les mains avec de l'eau et du savon. Le lavage fréquent des mains à l'eau et au savon est le fondement de l'hygiène en cuisine.
- Eviter de préparer les repas en cas de symptômes de gastro-entérite et de syndrome grippal.
- Bien laver les fruits et légumes à l'eau potable, qui permet d'éliminer la terre et les souillures qui peuvent être chargées en micro-organismes. Ne pas utiliser de détergent.

3- Nettoyer les surfaces et équipements de cuisine régulièrement manipulés

Nettoyer régulièrement les surfaces avec votre produit ménager habituel puis désinfecter par exemple avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70% ou d'eau de javel diluée à 0,5%.

4. Hygiène et entretien du logement

1- AERER le logement par ouverture des fenêtres au minimum 10 minutes matin et soir

Aérer également pendant ou après les activités de ménage, cuisson des aliments, douches...

De plus il est recommandé, pour le système de ventilation, de :

- Veiller à ce que les orifices d'entrée d'air en pièces de vie ne soient pas obstrués ;
- Veiller à ce que les bouches d'extraction dans les pièces de service ne soient pas obstruées ;
- Vérifier le fonctionnement du groupe moto-ventilateur d'extraction de la VMC (test de la feuille de papier).

Limiter fortement l'usage d'huiles essentielles, d'encens, de bougies odorantes, de désodorisants ou d'autres produits odorants qui, même si les senteurs sont agréables, diffusent des polluants dans l'air qui sont néfastes pour la santé et n'ont aucun impact sur le coronavirus.

2- Désinfecter les surfaces manipulées souvent (poignées de porte...)

- Poignées de porte : à désinfecter chaque jour avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70% ou d'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (soit 1 litre de javel du commerce à 2,6% dans 4l d'eau froide).
- Pour les téléphones portables, télécommandes, claviers et souris d'ordinateur, manipulés très fréquemment, désinfecter avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70% (ne pas utiliser d'eau de javel ou de solution hydro alcoolique)
- Respecter rigoureusement les conditions d'utilisation des produits ménagers.

L'eau de Javel est à diluer dans de l'eau froide, l'eau chaude inactive le principe désinfectant (chlore).

Ne pas mélanger des détartrants et des désinfectants entre eux. Eviter notamment l'association eau de Javel et détartrant qui conduit à des émanations toxiques.

Veiller à bien identifier les produits ménagers en cas de déconditionnement et les tenir hors de portée des enfants.

3- Sanitaires

Nettoyer régulièrement les sanitaires (salle de bain, WC...) et désinfecter avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70% ou d'eau de javel diluée.

4- Linge

Pour les draps, torchons et serviettes, laver le linge en machine à laver avec un cycle à 60 degrés.

Le reste du linge peut être lavé à 40°C.

5- Animaux domestiques

Aucune donnée actuelle ne désigne les animaux de compagnie comme vecteurs potentiels du SARS-CoV-2 à l'homme.

6- Déchets

Evacuer rapidement les poubelles du logement ; la collecte des déchets est maintenue comme habituellement.

Lien utiles :

- Sur la conservation des aliments :

<https://agriculture.gouv.fr/infographie-un-frigo-bien-range-des-aliments-mieux-conserves>

- Sur les bonnes pratiques en cuisine :

<https://www.anses.fr/fr/content/eviter-les-toxi-infections-alimentaires-en-confinement-les-bonnes-pratiques>

- Vidéo « ma vie quotidienne pendant le confinement : épisode 2 ma maison saine »

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/coronavirus-outils-de-prevention-destines-aux-professionnels-de-sante-et-au-grand-public#block-242289>

- Recommandations sur l'air intérieur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/batiments/article/qualite-de-l-air-interieur-comment-agir-recommandations>