

## COVID-19: petit guide pour éviter la contamination dans votre domicile

Extraits de : <https://www.trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/covid-19-petit-guide-pour-eviter-la-contamination-dans-votre-domicile?ref=bottombar>

Résumé des mesures :

La première chose à faire est de nettoyer les surfaces susceptibles d'avoir été contaminées, par exemple : les poignées de portes, meubles d'entrée, télécommandes, les téléphones, les manettes de jeux vidéo, les robinets...

Même chose pour les chaussures, les clés, les manteaux, etc. Si on a dû aller dans des endroits plus à risque, ou que nos vêtements ont été en contact avec des objets et surfaces potentiellement contaminés, on doit les enlever dès l'entrée dans la maison et les laver avec un détergent à lessive ordinaire, selon le Dr Langlois, qui suggère d'ailleurs de laisser un panier à linge dans l'entrée.

Il nous faut donc une « zone de transition » dans l'entrée, où il faut laisser les sacs (à dos, à mains, à épicerie...). Passer cet endroit déterminé, tout doit être « propre »

Ensuite, on se nettoie les mains avec une solution hydroalcoolique à 60 % ou plus, avant de circuler dans le reste de la maison ou de l'appartement. On peut laisser des bouteilles de gel stérilisant à main à certains endroits stratégiques, comme près de la machine à laver.

D'après une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine*, le virus de la COVID-19 survit de 48 à 72 heures sur le plastique et l'acier inoxydable et 24 heures sur le carton. De nombreuses variables influencent le temps de désintégration du virus. Plus il y a de contaminants sur une surface, plus la période se prolonge.

On ignore encore quelle est la résilience du virus sur toutes les surfaces. Toutefois, les spécialistes croient qu'il peut survivre durant plusieurs jours sur différentes matières, a mentionné Christian Baron à La Presse.

Il est préférable de désinfecter tout ce qui peut avoir été exposé à des contaminants ou manipulé par d'autres personnes. Et cela comprend les fruits et les légumes, les conserves, les produits emballés, les bouteilles de vin ou de bière et même la bouteille de Purell.

Si on veut réduire le temps de frottement, on peut laisser les articles non périssables dans la zone de décontamination pendant trois jours avant de les faire entrer dans le reste de la maison, conseille Marc-André Langlois.

### **Le téléphone intelligent, la tablette, l'ordinateur portable**

Les téléphones accueillent en tout temps un nombre impressionnant de bactéries et éventuellement, de virus. (Encore plus que les toilettes!) Ils approchent l'appareil de paiement automatisé et les comptoirs des magasins avant d'atterrir sur la table de nuit. Nos doigts les auront touchées des centaines de fois entre-temps...

Donc, on stérilise l'appareil pendant 20 ou 30 secondes en rentrant à la maison. Les fabricants Apple et Samsung suggèrent de procéder avec des lingettes désinfectantes de type Clorox ou Lysol ou avec un linge doux et non pelucheux vaporisé d'alcool isopropylique à 70 %.

Il ne faut pas utiliser d'eau de javel ou de nettoyant abrasif et ne pas vaporiser les produits désinfectants directement sur l'appareil.

## **Le savon, le savon et encore le savon**

Pour laver les vêtements, le détergent à lessive savon ordinaire est suffisant. Pour désinfecter les surfaces, le savon à vaisselle est tout aussi efficace. Idem pour les nettoyants tout usage et les produits antibactériens habituels, selon les microbiologistes consultés par La Presse.

Santé Canada recommande aussi une solution préparée avec une part d'eau de Javel pour neuf parts d'eau et l'alcool à friction.

« N'achetez pas de savons spécialisés, c'est inutile. Moi, je lave mes fruits et légumes dans l'eau, avec une toute petite quantité de savon à vaisselle. Comme il est compatible avec la consommation, on ne tombera pas malade s'il en reste un peu sur nos aliments », avertit Marc-André Langlois.

## **Des cheveux et un corps bien savonnés**

Le virus pénètre dans l'organisme par les voies respiratoires et les muqueuses des yeux, du nez et de la bouche, mais pas par la peau. Cependant, ce n'est pas une mauvaise idée actuellement de prendre une douche avant et après nos sorties dans des lieux « à risques », selon Christian Baron.

On doit aussi éviter de se jouer dans les cheveux. On doit les laver s'ils ont été en contact avec des surfaces ou des mains pouvant être contaminées. Les personnes aux cheveux long devraient les garder attachés.

## **C'est une mauvaise idée d'utiliser un foulard en comme masque**

« Utiliser un foulard [ou cache-cou] donne un faux sentiment de sécurité », prévient le Dr Baron. Marc-André Langlois partage son avis: « On le trimballe dans des endroits possiblement contaminés, on l'accroche une fois à la maison, puis on le remet sur son visage et on le réajuste lors de nos sorties. On se retrouve alors avec le virus dans le nez. »

## **En ce qui concerne les gants**

Selon l'OMS, se laver les mains régulièrement protège mieux contre la COVID-19 que le port de gants en caoutchouc, qui peuvent être contaminés et portés au visage. Il vaut mieux les laisser aux professionnels de la santé et garder les gants et les mitaines dans l'entrée ou la machine à laver.