

HYGIÈNE & ÉPIDÉMIOLOGIE

- On considère que la projection du virus (lors d'un éternuement) est d'un peu plus de **1 mètre** avant qu'il ne tombe au sol et ne soit plus aéroporté.
- Sur une surface sèche, il pourrait survivre quelques heures (au moins deux à trois jours sur du métal du plastique mais on ne sait pas s'il est encore infectant), d'où la nécessité de se laver fréquemment les mains!
- Les risques sont dus au contact direct avec: les poignets de portes, les jouets, les toilettes, les téléphones, les télécommandes, les appareils électroniques...
- Du savon, une solution hydro-alcoolisée, un détergent à lessive normal, eau de Javel 1/10, ont la capacité de tuer le virus.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier-mouchoir. Jetez-le ensuite et lavez-vous bien les mains.
- Si vous n'avez pas de papier-mouchoir, toussiez et éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez une solution antiseptique à base d'alcool.
- Si vous n'êtes pas malade, le port d'un masque dans le but de vous protéger est quand même recommandé.
- Ne pas se toucher le visage ou les yeux .
- Éviter autant que possible les lieux publics, restaurants, cinémas, les files ...
- Après 70ans il est préférable d'éviter de sortir ou de recevoir des visites.
- Éviter les serremments de mains (on se salue en se touchant les coudes)
- Rester à une distance de 2 mètre d'une personne qui tousse.
- L'achat en magasin: Désinfectez tous les contenants en rentrant à la maison avant de les ranger (frigo armoires), jeter les contenant sans oublier de vous relaver les mains.
- La cuisson tue le virus
- N'oubliez pas de désinfecter votre volant et les poignets de porte !