

GESTES PROPRES / HYGIENE
A OBSERVER
SUR LE LIEU D'HEBERGEMENT OU DE LOGEMENT
DANS LE CADRE DE L'EPIDEMIE
DE COVID-19 / CORONAVIRUS

POINTS DE SECURITE IMPORTANTS :

1. UTILISER LES PRODUITS D'ENTRETIEN AVEC DES GANTS EN LATEX OU EN CAOUTCHOUC LORS DE LEUR MANIPULATION ET DU NETTOYAGE DES OBJETS ET SURFACES
2. NE PAS AVOIR DE CONTACT DIRECT AVEC LES PRODUITS D'ENTRETIEN (peau, yeux, bouches, nez et oreilles)
3. UTILISER LA DOSE DE PRODUIT ADAPTEE, LAISSER AGIR ET RINCER : ex : 2 gouttes d'eau de javel à 3, 6% de chlore actif pour 1 litre d'eau tiède suffisent, l'eau devrait avoir juste un « soupçon » d'odeur de chlore (1 seau d'eau = 8 à 10 litres d'eau)
4. NE PAS EXPOSER LES PRODUITS D'ENTRETIEN A PORTEE DE MAINS DES ENFANTS/ LES PLACER EN HAUTEUR ET FERMES DURANT LEUR UTILISATION
5. STOCKER LES PRODUITS D'ENTRETIEN DANS UN LIEU FERME A CLE, SEC ET ELOIGNE DE TOUTE SOURCE DE CHALEUR
6. NE PAS MELANGER DES PRODUITS D'ENTRETIEN INCOMPATIBLES : ex : eau de javel et détartrant
7. EN CAS DE "PROJECTION, RINCER LONGUEMENT ET ABONDAMMENT A L'EAU CLAIRE

★ **Que faut-il nettoyer dans la maison?**

Notez que, cette liste n'est pas exhaustive :

- Les interrupteurs,
- Les poignées de tiroirs,
- Les poignées de porte, de placards ou de réfrigérateur,
- Les claviers d'ordinateurs,
- Les télécommandes,
- Le bouton poussoir de la chasse d'eau du WC,
- La lunette des toilettes,
- Les robinets,
- Le smartphone,
- Les plans de travail de la cuisine,
- Tout objet ou support que l'on a l'habitude de toucher de manière répétitive dans une journée...

Pensez à bien ouvrir les volets et les fenêtres le matin de 10 à 15 minutes afin de faire entrer et renouveler l'air de chaque pièce. **Tenir éloignés les enfants des fenêtres ouvertes.**

★ Quel désinfectant utiliser et comment ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) rappelle **qu'un "simple désinfectant" suffit pour tuer le virus.**

Vous pouvez utiliser :

Un chiffon trempé dans **l'eau de Javel** diluée dans un récipient d'eau tiède (selon rapport quantité eau et eau de javel, noté en rouge ci-dessus) et à essorer avant utilisation :

Un chiffon = une utilisation et des vieux tee-shirts propres peuvent faire de très bons chiffons. Mais ne mélangez pas les différents postes de nettoyage comme la lunette des toilettes avec les plans de travail de la cuisine... Utilisez donc des chiffons différents.

Pensez à laver à la machine les chiffons à 60 degrés si réutilisation.

le nettoyage peut se faire avec **des lingettes désinfectantes, antibactériennes à usage unique** ou avec **du papier jetable type essuie-tout.**

★ Comment nettoyer les sols ?

- L'utilisation d'un **aspirateur est à éviter** car il risque de diffuser les particules virales,
- Il est donc **souhaitable de retirer les poussières au balai, de les mettre, à l'aide de la pelle, dans un sac poubelle bien fermé à jeter.**

- Puis de nettoyer le sol à l'aide d'**une serpillère imprégnée d'eau de Javel** diluée dans de l'eau tiède (selon rapport quantité eau et eau de javel, noté en rouge ci-dessus) que vous aurez essoré avant le nettoyage des sols.

- Vous pouvez laver la serpillère (seule) à la machine à 60 degrés pour la réutiliser.

★ Comment laver son linge ?

- Il est conseillé de faire des lessives en machine à laver afin de désinfecter **les vêtements seuls à laver à 40 degrés ; les draps avec les serviettes de toilette à laver à 60 degrés et les torchons avec les serviettes de table à laver à 60 degrés.**

- Durant la période d'épidémie, il faut laver de manière systématique les vêtements portés à l'extérieur avec des programmes à **40 degrés**.
- Pensez à vous déchausser à l'arrivée à la maison et laisser les chaussures à l'entrée.

★ À quelle fréquence changer les draps et les serviettes de toilette ?

- **Il est conseillé** de changer ses draps **au minimum** une fois par semaine.
- **Il est déconseillé** de secouer votre linge de lit pour éviter de diffuser les particules virales.

★ Comment nettoyer sa vaisselle ?

- Nettoyez méticuleusement votre vaisselle en commençant par un trempage dans de **l'eau de javel diluée à 0,1% (soit 1 goutte pour un bac évier d'1 litre** selon rapport quantité eau et eau de javel, noté en rouge ci-dessus) pendant **au moins 15 minutes puis rincez à l'eau claire** avant d'utiliser votre liquide vaisselle habituelle et la laisser sécher à l'air libre.
- Changez régulièrement votre éponge et nettoyez-la avec de l'eau et du vinaigre blanc : remplir le bac d'évier d'un litre d'eau (ou dans un autre récipient) et ajoutez-y une cuillère à soupe de vinaigre blanc ; plongez l'éponge dans ce bain d'eau ; laissez-la tremper toute la nuit ; rincez-la et faites-la sécher.
- **Si vous êtes en COLOCATION** et que vous partagez les espaces communs : salon, cuisine, salle de bain...
- Soyez très attentifs et scrupuleux dans le respect des consignes données ci-dessus.
- Ne pas vous rassembler à plusieurs dans les chambres.
- Si vous dormez dans la même chambre que d'autres personnes, laissez toujours une distance d'un mètre entre vous.

- Evitez de dormir à plusieurs dans le même lit.
- Respectez les distances de sécurité avec les autres à la maison : 1 mètre minimum entre vous.
- Evitez de vous rassembler à plusieurs pour cuisiner et optez pour cuisiner à tour de rôle.
- Lors des repas : lavez-vous bien les mains avant et laissez une distance d'un mètre entre vous et votre voisin ; évitez de vous passer les couverts entre vous.
- Evitez de manger dans une même assiette et de vous partager les plats
- Si vous faites la cuisine individuellement : nettoyez bien votre vaisselle et la nourriture (à l'eau claire) avant de la cuisiner.

Prenez soin de vous et des autres.

Que vous soyez hébergés ou locataires, ces conseils sont en complément des gestes barrières pour vous protéger vous et les autres et pour stopper la propagation du virus : Info Coronavirus COVID-19 :

<https://www.gouvernement.fr>