

Hygiène à la maison : un rempart contre le Covid-19 pour se protéger du SARS-CoV-2

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine
7 Avril 2020

Le SARS-CoV-2 (agent de l'infection Covid-19) se transmet :

Principalement :

- par les gouttelettes émises par le nez et la bouche (postillons) lors de la toux, des éternuements, mais aussi lors de la parole, des chants et des cris ;
- par contact direct entre personnes : poignée de main, accolade, embrassade ;

Secondairement par contact indirect : objets contaminés par une personne infectée.

Le risque de contamination ne disparaît pas lorsqu'on rentre au domicile, bien au contraire.

L'Académie nationale de médecine tient à rappeler les règles fondamentales d'hygiène à la maison qu'il est indispensable d'observer dans le contexte épidémique actuel, surtout dans les familles avec enfants. Le respect de ces règles réduit considérablement le risque de transmettre ou de contracter le virus au sein de la maisonnée ; il protège aussi de la transmission d'autres virus (grippe, rhume, gastro-entérites...) et de bactéries pathogènes.

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, jeter ce mouchoir immédiatement et se laver immédiatement les mains avant de toucher quoi que ce soit. Si possible, placer une petite poubelle dans chaque pièce pour jeter les mouchoirs utilisés. **S'il n'y a pas de mouchoir jetable disponible**, tousser ou éternuer dans le pli de son coude.
- **Maintenir une distance d'au moins un mètre** avec les autres personnes de la maisonnée lorsqu'elles mangent, parlent, toussent ou éternuent.
- **Éviter de se toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche**, gestes **qui favorisent** la transmission des virus respiratoires par les mains contaminées.
- **Aérez le logement** en ouvrant les fenêtres au moins 20 minutes le matin et le soir et pendant le ménage.

2. Lavage fréquent des mains

Les mains sont un véhicule très efficace pour le SARS-CoV-2.

Quand ?

- dès que l'on rentre chez soi, en revenant du travail, des courses, des sorties de détente, après avoir évacué les poubelles... ;
- après avoir toussé ou éternué ;
- avant de s'occuper d'un enfant, d'une personne âgée ou handicapée ;

- après chaque passage aux toilettes ;
- après s'être débarrassé des emballages des courses du jour ;
- avant de cuisiner et avant les repas.

Comment ?

- à l'eau et au savon, de préférence savon liquide (qui reste propre dans son flacon, contrairement au savon en pain, surtout quand celui-ci baigne dans une coupelle) ;
- frictionner les mains pendant au moins 20 secondes ;
- ne pas oublier le bout des doigts, les espaces interdigitaux, les ongles, les poignets ;
- rincer abondamment ;
- sécher avec une serviette propre (à changer très régulièrement) ou un essuie mains à usage unique.

Alternative au lavage des mains : utiliser une solution hydro-alcoolique pour les désinfecter. Les solutions hydro-alcooliques désinfectent mais ne nettoient pas ; elles ne peuvent donc pas remplacer le lavage à l'eau et au savon lorsque les mains sont sales.

3. Hygiène de l'environnement

Le SARS-CoV-2 est un virus dit « **enveloppé** », donc fragile, incapable de survivre durablement dans l'environnement. *Ce n'est pas l'environnement qui est le principal responsable de la dissémination du virus, mais les contacts entre personnes.* La quantité de virus viables et infectieux diminuant rapidement sur des surfaces, les recommandations sont les suivantes :

1. Provisions apportées dans le logement

Se laver les mains après avoir défilé et jeté les emballages des courses du jour.

2. Surfaces du logement manipulées souvent et par tous (poignées de porte...)

Désinfecter chaque jour avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70% ou d'eau de javel diluée (un volume d'eau de Javel pour neuf volumes d'eau).

3. Téléphones portables, télécommandes, claviers et souris d'ordinateur

Ces objets, manipulés très fréquemment, peuvent être désinfectés avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70% (ne pas utiliser de solution hydro-alcoolique qui contient de l'eau oxygénée et de la glycérine, ni d'eau de javel).

4. Aliments

Bien qu'il n'existe pas d'argument suggérant que la nourriture soit une voie de transmission du SARS-CoV-2, il est prudent de laver les fruits et les légumes, à moins de les cuire ;

5. Animaux domestiques

Aucune donnée actuelle ne désigne les animaux de compagnie comme vecteurs potentiels du SARS-CoV-2 à l'Homme (cf *Communiqué de l'Académie « Animaux de compagnie et Covid-19 » mis en ligne le 24 mars*).

Toutes ces mesures doivent être expliquées aux enfants d'âge scolaire.