

# Vivre le quotidien pendant l'épidémie COVID-19



## Quels gestes à adopter quand on fait ses courses ?

Les informations transmises dans cette fiche concernant l'infection COVID reposent sur l'état de nos connaissances au **20 avril 2020** mais peuvent être amenées à évoluer. Nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus).

Les déplacements sont interdits sauf dans certaines situations qui sont détaillées sur le [site du gouvernement](http://site.du.gouvernement) notamment pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité dans les établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur le [site du gouvernement](http://site.du.gouvernement)).

Un dispositif de confinement strict est mis en place sur l'ensemble du territoire jusqu'au 11 mai 2020.

## Quand vous sortez faire vos courses



Respectez les gestes barrières

- Se **laver les mains** à l'eau et au savon (au moins 1 min), ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique et après chaque contact, et après les éternuements ou mouchage de nez et après avoir touché des surfaces qui pourraient avoir été contaminées
- **Éternuer au creux du coude** ou dans un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement
- **Utiliser un mouchoir à usage unique** et le jeter immédiatement
- **Saluer sans se serrer la main ni embrassade**
- **Respecter une distance dite de sécurité** d'au moins 1 mètre.

Source : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

## Faire ses courses en toute sécurité



- Essayez de **désinfecter régulièrement** toutes les surfaces partagées comme les cartes bancaires, les claviers de carte bleue, les poignées des caddies ou des paniers dans les commerces. À défaut, lavez-vous les mains régulièrement si possible à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.
- Le port de gants est une alternative mais qui ne doit pas rassurer. Il faut **éviter de se toucher le visage avec les doigts** qui auraient pu toucher une surface contaminée.

- Porter dans le magasin un **masque grand public en tissu** peut réduire le risque de contamination et permet de rappeler aux autres qu'ils doivent respecter la distanciation.



Évitez de vous toucher le visage

## Les précautions à prendre lorsque l'on revient à la maison avec ses courses



Arrivé à la maison, lavez-vous à nouveau les mains au savon ou au gel hydro-alcoolique.



Vous pouvez déballer l'ensemble de vos courses et ranger les sacs à commissions.



Passer l'ensemble des emballages de vos courses avec des lingettes ou avec un chiffon mouillé n'apparaît pas utile car aucune contamination par le coronavirus n'a été démontrée à ce jour par ce biais.



Inutile d'attendre 1h ou plus avant de ranger vos courses.



Retirez les suremballages des produits frais pour les mettre au frigo.



Lavez-vous à nouveau les mains au savon ou au gel hydro-alcoolique.



Avant de consommer les fruits et les légumes crus, bien les laver à l'eau, les essuyer ensuite avec un essuie tout à usage unique.

Prenez votre temps



### Quelques précisions :

- Certaines études montrent que le coronavirus pourrait survivre jusqu'à 3 jours sur certaines surfaces ou objets mais dans ces situations les quantités de virus présents en surface sont infimes et aucune contamination par ce mode n'a été démontrée à ce jour.
- Dans tous les cas, le lavage des mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique après avoir jeté les emballages vous protège.
- Pour les aliments consommés cuits, il est inutile de les cuire à une température donnée : continuez de manger sagement les aliments que vous aimez.



Pour rappel, si vous êtes sous immunosuppresseurs, biothérapies, ou corticoïdes au long cours à des doses d'au moins 10 mg d'équivalent de Prednisone, vous êtes plus fragiles. Restez autant que possible à votre domicile et demandez à votre entourage de faire vos courses si cela est possible.

Pour plus d'informations



- JAMA patient page, April 9, 2020 « Food Safety and COVID-19 » : <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2764560>
- AFM-Téléthon – Fiche d'informations : [https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/fp-courses\\_surfaces\\_20-04-02vusb.pdf](https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/fp-courses_surfaces_20-04-02vusb.pdf)

filière de santé  
maladies rares

fai2r

Vous avez des questions sur le coronavirus ?  
[www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  
ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000