Coronavirus (COVID-19) : comment faire ses courses en diminuant le risque de contamination ?

En cette période de confinement, sortir pour faire ses courses reste un des déplacements dérogatoires autorisés à condition de vous munir d'une attestation de déplacement dérogatoire disponible depuis peu en format numérique pour smartphone et tablette. Il convient toutefois de prendre certaines précautions avant, pendant et après vos courses pour réduire au maximum le risque de contamination.

Avant de partir

Posez-vous la question de savoir où vous allez faire vos courses et privilégiez de vous rendre dans un magasin proche de chez vous. Choisissez bien votre horaire pour éviter les périodes de forte affluence. Pensez à faire une liste pour être le plus efficace et rapide possible dans les rayons. Prenez vos propres sacs ou cabas. N'oubliez pas de vous laver les mains avant de partir et de vous munir de votre flacon de gel hydroalcoolique (si vous en avez un) pour vous désinfecter les mains, en cas de nécessité, sur place.

Dans le supermarché

Au supermarché, c'est à l'entrée du magasin ou lors du passage en caisse que les contacts peuvent être les plus étroits et les plus prolongés. Les supermarchés font en général rentrer les clients au compte-goutte, attendez votre tour en respectant la distanciation sociale (plus d'un mètre).

Le virus peut survivre de nombreuses heures sur une surface inerte, que ce soit un chariot ou un emballage alimentaire. Si une gouttelette est déposée par un client infecté sur un chariot, un panier ou un emballage par exemple, un autre client qui l'aurait tenu en main pourrait alors porter le virus. Toutefois, ce ne sont pas les mains mais bien le nez, la bouche et les yeux qui sont les portes d'entrée du coronavirus dans l'organisme. Il faut donc veiller à ne pas porter ses mains à son visage pendant la durée des courses. Concernant la durée pendant laquelle le virus peut subsister sur une surface inerte, les données scientifiques sont disparates. Concernant le port des gants, aucune étude ne permet de le conseiller. Pour éviter de vous servir d'un panier ou d'un chariot du magasin, utilisez vos propres sacs ou cabas, cela limitera le risque.

La livraison à domicile est-elle recommandée ?

Les produits livrés à domicile sont issus des rayons des supermarchés, le risque que ceux-ci soient contaminés est identique que l'on se déplace pour faire ses courses ou que l'on fasse appel à un service de livraison. Cependant la livraison à domicile peut être une solution adaptée aux personnes âgées et aux autres personnes à risque. Elle permet ainsi la diminution des contacts rapprochés avec les caissi(ers/ères) et les autres clients susceptibles d'être malades.

De retour à la maison

Posez vos courses à distance du plan de travail de votre cuisine et de la table sur laquelle vous prenez vos repas. Lavez-vous les mains longuement avec de l'eau et du savon et séchez-les soigneusement. Nettoyez les produits frais avec un essuie-tout humide et rangez-les immédiatement au réfrigérateur. Lavez les fruits et légumes à l'eau claire et séchez-les avec un essuie-tout. Attendez plusieurs heures avant de ranger les autres

courses. Après quelques heures (3 à 4 heures), enlevez tous les emballages et jetez-les. Pensez à vous laver de nouveau les mains après avoir rangé vos courses.

Pour faire la cuisine

Lavez-vous les mains avant toute préparation d'un repas. Pensez à nettoyer votre table ou plan de travail. Après avoir attendu quelques heures, lavez vos fruits et vos légumes avec de l'eau et du savon. Epluchez-les avant de les manger ou de les cuisiner. Il existe peu de risque d'être contaminé par voie alimentaire.
L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a rappelé que le virus est sensible aux températures de cuisson : *« Un traitement thermique à 63 °C pendant quatre minutes permet de diviser par 10 000 la contamination d'un produit alimentaire. »*

Source
Fiche téléchargeable de l'Anses : COVID-19 : les gestes à adopter pour faire les courses