



Adopter les bons gestes contre *les microbes !*

Des conseils afin de préserver
sa santé



Des gestes au quotidien *pour l'entretien de son domicile*

En période d'épidémie (grippe, gastroentérite, coronavirus, rhinopharyngite, bronchite, varicelle...) et/ou à l'approche de l'hiver, il existe des gestes simples pour préserver sa santé et celle de ses proches.

UN GRAND BOL D'AIR POUR CHASSER LES MICROBES

Trop souvent négligée, **l'aération reste le 1^{er} geste pour améliorer la qualité de son air intérieur** mais aussi pour limiter la dispersion des microbes. Matin et soir, ouvrez en grand volets et fenêtres pendant au moins 10 min pour renouveler l'air.

En période hivernale, et souvent par crainte de faire baisser la température, il est parfois plus compliqué d'ouvrir aussi longtemps. Dans ce cas, il est possible d'augmenter la fréquence et de diminuer la durée. Par exemple, aérez seulement 5 minutes mais 4 fois dans la journée.

Y A-T-IL DES MOMENTS PLUS OPPORTUNS POUR AÉRER ?

Au domicile il est préférable d'aérer le matin au lever (pour ventiler les pièces après la nuit) et le soir lorsque l'on rentre.



NETTOYER ET/OU DÉSINFECTER ?

Il est important de faire la distinction entre nettoyage et désinfection :

- ▶ **Nettoyer**, c'est rendre net/propre en débarrassant de ce qui tache, salit et ternit.
- ▶ **Désinfecter**, c'est détruire, à l'aide d'un produit, les germes pathogènes d'une surface.



LES GESTES DE BONNES PRATIQUES

- ▶ Aérer lorsque l'on fait le ménage.
- ▶ Privilégier les produits porteurs de labels (Ecolabel, Eco Cert, Nature et Progrès).
- ▶ Ne pas mélanger les produits.
- ▶ Éviter de démultiplier les produits.
- ▶ Lire les étiquettes des produits que l'on utilise.
- ▶ Désinfecter seulement si nécessaire.
- ▶ Penser également à changer régulièrement les objets connus pour abriter des micro-organismes comme les éponges et à nettoyer régulièrement le linge de maison.
- ▶ Enfin, pour préserver au maximum son environnement intérieur et laisser les microbes à l'extérieur, penser à laisser les chaussures dans l'entrée du domicile.



FOCUS SUR LE LINGE DE MAISON

Le linge de maison comprend les draps, les serviettes et tapis de bain, mais aussi les serviettes de table, les torchons et autres essuie-mains.

Il doit être nettoyé régulièrement, au minimum une fois par semaine, à température élevée (60°) pour combattre les microbes.

Le nettoyage

LES PRINCIPALES ÉTAPES

- ▶ **Prélever** : première étape, le prélavage consiste à enlever les éventuelles salissures ou la poussière.
- ▶ **Nettoyer** : le nettoyage se fait à l'aide d'un détergent et d'une action mécanique (frotter, brosser).
- ▶ **Rincer à l'eau claire** : dernière étape, le rinçage permet d'éliminer les restes de produits ménagers.

QUELS PRODUITS UTILISER POUR LIMITER LES POLLUANTS ?

Pour qu'un produit soit efficace pour le nettoyage, il doit contenir un tensioactif. On en trouve dans le savon (savon de Marseille, savon noir, solide ou liquide), la lessive, etc. **Du savon et de l'eau suffisent !** Des recettes simples et rapides sont à la portée de tous.



Pour ceux qui ne seraient pas encore prêts à sauter le pas pour fabriquer leurs propres produits ménagers, il est possible de les acheter dans le commerce en veillant à :

- ▶ Lire les étiquettes : il vaut mieux privilégier les produits dont la liste des ingrédients est la plus courte ;
- ▶ Privilégier les produits multi-usages ;
- ▶ S'appuyer sur des labels et éviter les aérosols.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En phase épidémique, les gestes habituels sont toujours bénéfiques ! Il suffit simplement d'insister plus régulièrement sur les surfaces et/ou objets sur lesquels les contacts sont les plus fréquents tels que : poignées de portes, rampes d'escalier, surfaces de la cuisine et de la salle de bain, interrupteurs, téléphones mobiles, télécommandes, doudous...

La désinfection

LES PRINCIPALES ÉTAPES

- ▶ **Nettoyer :** on ne peut pas faire de désinfection sans passer par un nettoyage préalable.
- ▶ **Utiliser un désinfectant :** pensez à respecter son mode d'utilisation et le temps de contact (indiqués sur l'étiquette)
- ▶ **Rincer à l'eau claire :** essentiel pour éliminer les restes de produits désinfectants.

QUAND DÉSINFECTER SON INTÉRIEUR ?

Il n'est pas nécessaire de désinfecter son domicile au quotidien, même en période d'épidémie. La désinfection s'impose uniquement lorsqu'une personne malade est venue au domicile.

QUELS PRODUITS UTILISER ?

Pour être efficace contre les microbes, le produit doit être bactéricide et virucide. Dans le cas de la COVID-19, le produit doit répondre à la norme NF 14476 ou EN 14476. Il est important de respecter le mode d'application et le temps de contact indiqués sur l'étiquette et bien sûr, comme pour tous les produits, de le rincer.

L'utilisation des lingettes est également possible mais il faudra, là encore, veiller à rincer le produit après application. Il est bon de rappeler que les lingettes génèrent de nombreux déchets et que celles-ci doivent être jetées à la poubelle.

ATTENTION AUX IDÉES REÇUES !

Le vinaigre blanc n'est pas un désinfectant. En revanche, il s'agit d'un excellent détartrant !



QUE PENSER DES PRODUITS 2-EN-1 ?

Les produits 2-en-1, nettoyant et désinfectant, peuvent être utilisés pour gagner du temps. Cependant, là encore, **il faudra veiller à les rincer après usage.**

QU'EN EST-IL DE L'EAU DE JAVEL ?

L'eau de javel peut être utilisée pour désinfecter en respectant certaines précautions :

- ▶ **Elle doit être diluée** dans de l'eau froide, l'eau chaude rendant inactif le chlore (principe désinfectant), en respectant les proportions suivantes :
1 litre de javel du commerce (à 2,6 %) dans 4l d'eau.
- ▶ **Rincer** après 15 minutes de pause.

L'eau de javel ne doit pas être mélangée à un autre produit. Elle doit être manipulée avec prudence car très corrosive, et utilisée avec parcimonie car toxique pour notre environnement.

RECETTE PRATIQUE LE NETTOYANT MULTI-SURFACES

Matériel : Contenant spray de 500 ml | Entonnoir
Ingrédients : 2 cuillères à soupe de savon noir | 500 ml d'eau chaude

PRÉPARATION

- Mélangez les ingrédients jusqu'à dissolution totale du savon noir.
- Transvasez dans le contenant spray.

UTILISATION

Ce spray s'utilise pour nettoyer toutes vos surfaces : la cuisine, le salon, les plans de travail, le four, etc.
À secouer avant chaque utilisation !



Des gestes individuels

pour une diminution collective des épidémies

Des gestes simples de prévention, adoptés au quotidien, permettent de réduire la transmission des infections. Ces gestes contribuent à se protéger et protéger son entourage.

SE LAVER LES MAINS

Pourquoi se laver les mains ?

Se laver les mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. On peut facilement disséminer certains « germes » (terme générique pour désigner les microbes tels que les virus et les bactéries) en touchant une surface ou bien une autre personne.

Quand se laver les mains ?

Il est recommandé de se laver systématiquement les mains avant et après :

- > Être sorti à l'extérieur, notamment si vous prenez les transports en commun ;
- > S'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- > S'être occupé d'un bébé ;
- > Avoir rendu visite à une personne malade ;
- > Avoir préparé les repas ou mangé ;
- > Être allé aux toilettes ;
- > S'être occupé des animaux.

En tout état de cause, le **lavage des mains à l'eau et au savon** ou, à défaut, l'utilisation d'une solution hydro-alcoolique, doit être effectué **au moins 4 à 6 fois par jour**.



Comment se laver les mains correctement ?

Les mains doivent être lavées à l'eau et au savon pendant 30 secondes *.



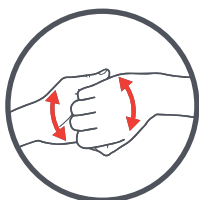
1. Paume contre paume



2. Le dos des mains



3. Entre les doigts



4. Le dessus des doigts



5. Les pouces



6. Le bout des doigts
et les ongles

Après lavage, il est conseillé de les sécher avec une serviette propre, du papier à usage unique ou à l'air libre.

En cas d'absence de point d'eau, une solution hydro-alcoolique (contenant au minimum entre 60% et 70% d'alcool**) peut être utilisée. La solution hydro-alcoolique ne remplace pas le lavage des mains mais elle a des propriétés bactéricides, virucides et fongicides.

Il est cependant préférable de se laver les mains à l'eau et au savon, notamment pour les enfants.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour tuer les microbes, l'eau chaude et l'eau froide sont tout aussi efficaces, le plus important étant d'**utiliser du savon** et de se laver les mains **de manière adéquate** (cf. schéma ci-dessus).

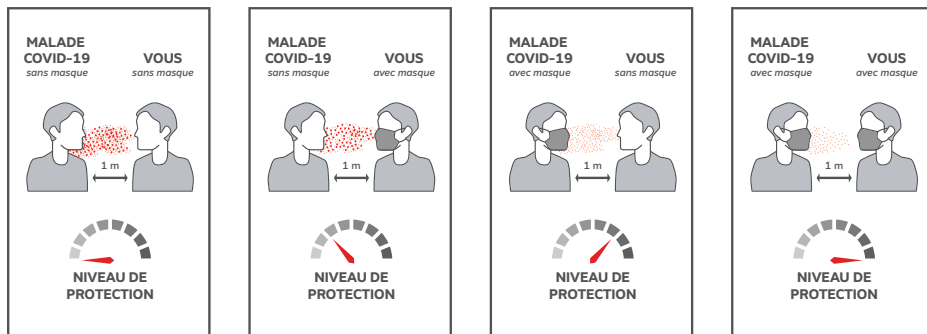
* Source : Institut national de recherche et de sécurité (INRS).

** Source : L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

PORTER UN MASQUE

Alors qu'il est de coutume de porter le masque dans certains pays (comme au Japon par exemple), il est devenu le nouvel accessoire de protection indispensable des européens après l'apparition de la COVID-19.

Porter le masque reste le moyen le plus sûr d'éviter toute contagion des proches notamment pour les maladies transmissibles dans l'air :



Source : Niveau d'efficacité d'un masque © Gouvernement.fr

Comment bien porter le masque afin qu'il soit efficace ?



1. Se laver les mains avant de mettre son masque et après l'avoir retiré



2. Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières



3. Couvrir le nez et la bouche



4. Une fois posé, ne plus toucher le masque



5. Après utilisation, mettre le masque dans un sac plastique et le jeter ou, s'il est en tissu, le laver.

Le masque doit être changé toutes les 4h et plus fréquemment s'il est humide, sale ou endommagé.

Comment choisir son masque ?

Il existe différents types de masques adaptés à chaque usage (alternatif, chirurgical ou FFP).



> **Les masques alternatifs en tissu** ont été créés pour répondre à un besoin de protection du grand public et **ne sont en aucun cas un outil médical**.

> **Le masque chirurgical est un outil médical qui peut être utilisé par tous (personnes saines ou malades)**. Il est destiné à éviter la projection vers l'entourage des gouttelettes émises par celui qui le porte. Il le protège également contre les projections de gouttelettes émises par une personne en face-à-face. En revanche, il ne protège pas contre l'inhalation de très petites particules en suspension dans l'air. Les masques doivent porter la norme EN14683. Privilégiez des masques de couleur claire (non teintés) et produits près de chez vous.

> **Le masque FFP** est un appareil médical de protection respiratoire. Il est destiné à protéger celui qui le porte contre l'inhalation à la fois de gouttelettes et de particules en suspension dans l'air. Le port de ce type de masque est contraignant (inconfort thermique, résistance respiratoire) et **doit être réservé aux soignants**.

En cas de survenue d'une maladie, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour le choix de votre masque. L'usage d'un masque médical pourra être prescrit.

Comment entretenir son masque ?

Les masques en tissu peuvent être lavés à 40°. **Il est recommandé de les laver à 60° seulement si vous êtes malade.**

Les masques à usage unique, tout comme les mouchoirs, lingettes et gants, doivent être jetés à la poubelle.

Ces objets n'ont pas leur place dans l'environnement.



N'OUBLIONS PAS LES AUTRES GESTES BARRIÈRES

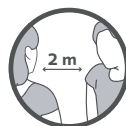
Se laver régulièrement les mains et porter un masque sont de bons réflexes mais ils doivent venir en complément des gestes barrières suivants :



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans son mouchoir



Se moucher
dans un mouchoir à usage
unique puis le jeter



Respecter une distance
d'au moins deux mètres
avec les autres



Saluer sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Eviter de se toucher
le visage



Aérer les pièces
le plus souvent possible



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour éviter de tomber malade, il faut ... «être en bonne santé!»

En effet, si une personne est affaiblie, les microbes vont pouvoir pénétrer plus facilement dans son organisme et la rendre malade. Au contraire, une vie saine au quotidien, met l'individu dans les conditions optimales pour se défendre face aux agressions extérieures.

Retrouvez des conseils et recommandations pour favoriser une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique régulière, bien dormir ou encore éviter les facteurs de stress dans les brochures éditées par la Mutualité Française Occitanie et disponibles en ligne sur :

occitanie.mutualite.fr/outils-et-documents



La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

132

Mutuelles

Près de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

Près de 490

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par Laurie Doumerc, responsable prévention à la Mutualité Française Occitanie.

occitanie.mutualite.fr

