

Quand on revient chez soi : les conseils du Dr

1°) *se laver les mains : geste incontournable dès qu'on va faire un tour à l'extérieur, pour les courses ou autre .*

2°) mettre au frais le beurre, le fromage, le lait, laisser le reste dans le panier, pendant quelques heures car :

"sur les surfaces internes, le virus peut rester 3-4 heures plus ou moins (papier toilette, conserves, paquets de biscuits, tablettes de chocolat...)

dès son retour à la maison, il suffit de passer ses achats sous de l'eau chaude, et il n'est même pas nécessaire de laver ses vêtements d'extérieur pour prévenir la contamination par le Covid-19.

La probabilité d'«apporter» le virus à son domicile était très faible.



Les fruits et légumes sont des aliments "à risque". *Les laver à l'eau et au savon. Ne mangez pas la peau (pomme). Epluchez systématiquement vos légumes,*

Le pain, qui passe de main en main sans emballage, doit être cuit pour éviter tout risque . *Imparable avec le pain, le mettre au four avant de vous mettre à table. 4 minutes au four à 63 degrés divisent le risque de contamination par 10 000".*

aliments emballés : *jetez le plastique et le carton & lavez-vous les mains .*

source : M. Makarov, virologue