

Mode d'emploi pour la gestion des courses et livraisons en période d'épidémie à Coronavirus

Principes généraux

Le SARS-CoV-2 peut survivre quelques heures sur une surface inerte, que ce soit un caddie ou un emballage alimentaire. Si une gouttelette provenant d'un mouchage ou d'un éternuement est déposée par un client infecté sur une boîte de céréales ou un caddie par exemple, un autre client qui mettrait la main dessus pourrait alors porter le virus sur ses mains et se contaminer en se touchant le visage avec ses mains.

Il est donc très important de veiller à ne jamais porter ses mains à son visage pendant toute la durée de ses courses, puis de se les laver dès que possible avec une solution hydro-alcoolique ou de l'eau et du savon.

Concernant les aliments, sachez qu'il n'existe presque aucun risque d'être contaminé par voie alimentaire. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation rappelle par ailleurs qu'un "traitement thermique à 63°C pendant quatre minutes permet de diviser par 10.000 la contamination d'un produit alimentaire."

Application

Au moment des achats : emporter son chariot de courses, éviter d'utiliser les caddies et paniers du magasin ! Il ne sert à rien de porter des gants, ne pas mettre ses mains au visage !

En sortant du magasin : se laver les mains avec une solution hydro-alcoolique.

En rentrant à la maison : mettre les courses (ou livraisons) au garage et se laver les mains avec du savon.

En pratique, il vaut mieux être deux (un pour le déballage des produits éventuellement contaminés et un autre pour le remballage) et disposer d'une petite table propre pour emballer les produits décontaminés. Les deux se laveront les mains avant le tri (et bien sur après).

Puis faire le tri de ses courses :

1. Produits à mettre au frigidaire : éviter de faire entrer le virus dans le frigidaire !
 - Produits sous emballage plastique : nettoyer l'emballage avec un détergent avant de mettre au frigidaire,
 - Beurre, fromage, jambon, viande de boucherie, poisson, enveloppés dans du papier : Avant de mettre au frigidaire : enlever l'emballage, mettre le produit dans un papier alu, se laver les mains (si on est seul), fermer le papier alu et mettre au frigidaire,

- Œufs en emballage carton : ouvrir le carton, se laver les mains, mettre les œufs au frigidaire dans l'emplacement prévu,
2. Produits à mettre au congélateur : éviter de congeler le virus, il risquerait d'en ressortir actif au bout d'un an au moment de la décongélation !
 - a. Produits sous emballage carton : sortir le produit de son emballage, se laver les mains, mettre le produit dans un autre emballage (sachet congélation) avec une étiquette,
 - b. Produits sous sachet plastique : mettre le produit dans un sac à congélation ou nettoyer l'emballage plastique avec un produit détergent.
 3. Fruits et légumes frais : les laver à l'eau puis les garder 6h sur une table propre avant de les mettre au frigidaire.
 4. Tous les autres produits : produits achetés au supermarché qui ne nécessitent pas d'être mis au frigidaire ou au congélateur : lait, pots de crème longue conservation, jus de fruits, bouteilles, pâtes, aliments sous carton ou sac plastique, papier toilette, etc., : les conserver dans son garage 24 h avant de les toucher.

Cas particulier de la boulangerie : même si le pain cuit est sans danger à la sortie du four, l'employée va vous servir avec des gants potentiellement contaminés par la monnaie des clients précédents, il faut donc être particulièrement vigilant. Je recommande de ne pas consommer le pain immédiatement en rentrant à la maison. A la rigueur, le passer au four à 60° pendant 4 minutes au risque de le sécher. Ou au petit déjeuner le faire griller.

Sinon, il y a la baguette surgelée de Picard qui livre à domicile à cuire soi même.

Enfin, il y a la solution idéale de faire son pain soi même. Ce n'est pas si compliqué, il faut 4 ingrédients: de la farine, de l'eau, de la levure de boulanger et du sel. C'est tout ! Et en plus, vous avez le temps de vous lancer pendant le confinement.

GESTION DU COURRIER ET DES COLIS

Le plus simple : laisser les lettres et petits paquets 24h dans la boîte aux lettres avant de les récupérer, le pouvoir infectant sera divisé par 10000, donc aucun risque de contamination.

Si c'est un colis livré à la maison : on ouvre le colis, on fait glisser le contenu sur une table sans le toucher, on jette l'emballage dans la poubelle papier, on va se laver les mains et on récupère le contenu.