

Coronavirus: 7 conseils à suivre lorsque vous faites vos courses.

Les CONSEILS de Didier Lepelletier, médecin hygiéniste et coprésident du groupe de travail national au Haut Conseil à la santé publique (HCSP) sur le coronavirus.

Gestes barrières, port de gants, lavage des légumes, rangement des courses... Voici les règles à observer pour faire ses courses en toute sécurité.

1) Respecter tous les gestes barrières

Les «gestes barrières» - se laver les mains souvent, tousser dans son coude, éviter de se [toucher le visage](#) ou la bouche, de garder ses distances avec les autres clients, un mètre au minimum, dans les files d'attente des magasins en respectant les marquages au sol - sont à respecter scrupuleusement dans les rayons.

2) Faire ses courses seul, si possible.

Pour qu'il y ait le moins de monde possible dans les supermarchés, *«il faut essayer d'aller faire ses courses seul»*, préconise le professeur Didier Lepelletier.

3) Plutôt faire ses courses l'après-midi quand il y a moins de monde.

En termes d'horaires, là encore pour croiser le moins de monde possible, il semble plus judicieux de faire ses achats l'après-midi. *«Il y a beaucoup plus de fréquentation le matin.»*

4) Ne pas porter de gants, sauf s'ils sont à usage unique et, si c'est le cas, en prenant les précautions suivantes :

Concernant les **chariots et paniers**, qui passent de main en main, les supermarchés ont mis en place des **mesures de nettoyage et de désinfection**.

Didier Lepelletier déconseille de porter des gants pendant ses achats, car. *«Ils peuvent être mal utilisés. On va toucher plein de surfaces, les mettre ensuite dans son sac ou toucher son volant»*. Selon lui, dans l'idéal, il faudrait se désinfecter les mains avec du [gel hydroalcoolique](#) à l'entrée du magasin puis enfiler une paire de gants à usage unique.

Ne pas mettre les fruits et légumes directement dans le chariot ou le panier du supermarché, mais sur du sachet papier disposé dans le fond.

5) Une fois revenu des courses, se débarrasser au maximum des emballages. Pour les produits frais emballés (yaourts, bouteille de lait...) qui vont au réfrigérateur, nettoyer les avec un papier essuie tout humide avant de les ranger au réfrigérateur.

6) Déballer les légumes, les laver et frotter les légumes à l'eau ou les faire tremper avec du vinaigre blanc. De préférence faire cuire les légumes.

En cas de doute en revenant de la boulangerie, il est possible de faire chauffer son pain au four à plus de 60 ° degrés.

Dans tous les cas bien se laver les mains avant et après avoir déballé ses paquets.

7) Pour les personnes fragiles : privilégier les livraisons ou le drive, mais prendre les commandes à l'avance pour tenir compte des délais de finalisation des colis et ou de livraison.