

Qualité de l'air intérieur et COVID-19

Quelques conseils-santé

En France, nous passons en moyenne 80% de notre temps dans les lieux clos (logement, moyens de transport, lieu de travail, école). L'air que nous y respirons peut-être pollué de divers manières : matériaux de construction, produits de décoration (peintures, colles, vernis...), meubles, activités humaines (tabagisme, produits d'entretien, bricolage, cuisine...).

Avec l'épidémie de la COVID-19 de plus en plus de professionnels accueillant du public se questionnent sur leurs pratiques existantes en lien avec la qualité de l'air intérieur. Avec ce document nous vous proposons quelques gestes simples à adopter pour répondre aux exigences sanitaires imposées par l'épidémie actuelle, sans pour autant nuire à la qualité de l'air intérieur des établissements.

Fiche d'identité de la COVID-19

Qu'est ce que la COVID-19 ?
C'est une maladie infectieuse causé par un virus, le SARS-COV-2

Propagation de la COVID-19
Le virus se transmet par les gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou la bouche lorsqu'une personne malade tousse, éternue, parle, ou lors d'une activité nécessitant une expiration forte¹

Combien de temps le virus survit-il ?
Des études ont montré que le virus de la COVID-19 peut survivre : 4h sur le cuivre , 24h sur le carton et les tissus, pendant 72 heures sur le plastique et l'acier inoxydable¹
Toutefois, ce n'est pas parce qu'un peu de virus survit que cela est suffisant pour contaminer une personne qui toucherait cette surface².

Coronavirus SARS-COV-2
C'est un virus fragile, sa membrane lipidique est détériorée au contact de détergents (savons, dégraissants, détachants).
=> L'utilisation de savon permettra d'inactiver le virus (Ex: lavage de main avec du savon)
=> Le gel hydroalcoolique est efficace aussi pour tuer le virus sur des mains propres (ou pas trop souillées), cependant il ne nettoie pas les mains.

*Note : Il n'est pas nécessaire de désinfecter les surfaces pour tuer le virus. Un nettoyage avec un savon ménager suffit. Cependant certains protocoles de collectivités imposent une désinfection en temps d'épidémie. Aujourd'hui 3 types de molécules présentes dans les produits désinfectants permettent la destruction de la Covid-19 : l'éthanol, le peroxyde d'hydrogène et l'acide lactique.^{3,4}
L'IREPS préconise d'utiliser des produits écolabellisés à base d'acide lactique (respectueux pour l'environnement, pour l'air que nous respirons et efficace contre le SARS-COV-2).*

Si le lavage des masques à 60°C n'est pas possible, l'IREPS recommande de les laver à 40°C avec une cuillère à soupe de percarbonate. Le percarbonate libère de l'oxygène actif au contact de l'eau dès 40°C, ce qui neutralise le virus SARS-COV-2.³

Nos conseils

FAVORISER LES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

AÉRER

Autant que possible ! Sinon au moins 3 fois par jour
=> L'aération permet de diminuer la charge virale
=> L'aération permet de diminuer l'humidité (et donc la charge virale)

SE LAVER LES MAINS AU SAVON

Se laver fréquemment et soigneusement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 30 secondes ou avec une solution hydroalcoolique (lorsqu'aucun point d'eau n'est accessible).

FAIRE LE MÉNAGE

- Si possible en l'absence d'enfants
- Avec des produits d'entretien tels que : savon de Marseille, savon noir, détergent ménager
(attention le vinaigre blanc n'est pas un savon et ne tue pas le virus SARS-COV-2).

LAVER LES MASQUES

Laver les masques à 60°C pendant au moins 30 minutes. Faire sécher les masques à l'air libre.



Document réalisé par l'IREPS ARA Délégation Isère /Marie-Donatienne Visseaux— Octobre 2020