

# Confinement mode d'emploi

## FAUT-IL LAVER TOUS SES ACHATS QUAND ON RENTRE CHEZ SOI AVEC LES COURSES ?

Un message viral circule depuis quelques jours sur les réseaux sociaux. Émanant prétendument du SAMU de Lille, il annonce de manière angoissante un pic de l'épidémie ce week-end et ajoute, entre autres : « Selon les dernières recommandations si vous faites des courses laissez-les 1 h 30 dans votre voiture même s'il y a du frais et laissez tous les sacs, cartons et emballages dehors. Passez tout ce

qui peut avoir été touché par d'autres à l'eau de javel diluée. » **Ce message n'a pas été envoyé par le SAMU et est inutilement anxiogène.**

### LE VIRUS NE RÉSISTE PAS AU SAVON

Il nous permet cependant d'éclaircir un point : faut-il nettoyer ses courses en rentrant à la maison ? Sans tout nettoyer à l'eau de javel, il est conseillé de passer un coup

d'éponge savonneuse sur les produits type bouteille de lait, pack d'eau, et tout ce qui est recouvert par un film plastique.

Le virus ne résiste pas au savon, d'où les recommandations de lavage de mains fréquent. Il a en effet été vérifié que le virus reste parfois des heures sur des surfaces sèches. En moyenne : 4 à 8 h sur le cuivre, 24 à 48 h sur le carton et l'acier, 72 à 96 h sur le plastique. D'où l'importance de passer une éponge sur les produits emballés. Car si une personne, porteuse du virus, touche un pack de lait que vous achetez, il est possible que vous le rapportiez chez vous. Le truc d'un médecin : « J'utilise une éponge à l'eau savonneuse, puis je la rince et la laisse tremper dans une bassine emplies d'eau de javel diluée. » Évidemment, on se lave les mains dès qu'on a nettoyé et rangé ses produits. ■ L.V.

## CONFINEMENT RENFORCÉ : DANS QUELS CAS PUIS-JE ME RENDRE CHEZ LE MÉDECIN ?

Les déplacements pour consultations médicales sont désormais réservés aux soins urgents ou aux convocations. Il s'agit, a expliqué le Premier ministre, de « soulager les soignants » et d'exprimer ainsi une indispensable « solidarité envers les plus fragiles ».

► **Puis-je quand même me rendre à l'hôpital pour mon rendez-vous ?** Oui, si le rendez-vous est maintenu, car considéré

comme non reportable. Vous pourrez alors demander à l'hôpital de vous transmettre une « convocation ».

### ► Puis-je aller à la pharmacie, chez le médecin ou le dentiste ?

Oui, mais seulement si c'est vraiment nécessaire pour votre santé. Les dentistes ont, par exemple, pour consigne de repousser toutes les interventions non urgentes.

### ► Comment savoir si ma situa-

tion est considérée comme un « soin urgent » ? Si vous le pouvez (*a fortiori* si vous avez des symptômes du Covid-19), consultez au préalable votre médecin par téléphone ou par Internet. Il vous indiquera alors si votre soin est considéré comme urgent et vous fera parvenir, le cas échéant, une convocation.

► **Puis-je continuer à aller voir mon psy ?** S'il s'agit d'un psychiatre, qui est médecin, et qu'il estime que votre situation est « urgente », oui. Il vous fera alors une convocation. S'il s'agit d'un psychothérapeute, psychanalyste ou psychologue, non. Mais une bonne partie de ces spécialistes proposent des consultations vidéo ou téléphoniques pendant le confinement. Attention, la convocation ne remplace pas l'attestation dérogatoire : en cas de contrôle, il vous faudra présenter les deux. ■ B.Q.