

## Réduire son risque d'infection

Réduire son risque d'infection permet de réduire considérablement le risque de contracter la COVID-19 et d'autres maladies infectieuses. Le coronavirus se propage des façons suivantes :

- Par la dispersion des gouttelettes dans l'air, lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue
- Par contact personnel étroit comme avec une poignée de mains ou un toucher des mains
- En touchant une surface ou un objet contaminé par le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains

Il est important de se tenir à environ 2 mètres d'une personne malade, afin de réduire les chances de respirer des gouttelettes si elle se met à tousser ou à éternuer.

## Lavage des mains

Utiliser de l'eau et du savon est le moyen le plus efficace de réduire la propagation de l'infection.

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Si vous ne disposez pas d'un évier, vous pouvez utiliser des désinfectants à base d'alcool pour vous nettoyer les mains, à condition qu'ils ne soient pas visiblement souillés. Sinon, utilisez un chiffon, puis un désinfectant à base d'alcool pour bien les nettoyer.
- Ne vous touchez pas le visage, les yeux, le nez ou la bouche sans vous être lavé les mains.
- Nettoyez régulièrement les surfaces que vous touchez et désinfectez-les fréquemment.
- Ne partagez pas les aliments, les boissons, les ustensiles, etc.

Afin d'obtenir de plus amples informations sur la manière de vous laver les mains, consultez :

- [BC Centre for Disease Control: Hand washing](#) (uniquement en anglais)
- [HealthLinkBC File n° 85 Lavage des mains : freinez la propagation des germes](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Évitez la propagation de la COVID-19 : Lavez vos mains](#) (infographie)

## Nettoyage général et désinfection

Nettoyez et désinfectez régulièrement votre maison pour éviter la propagation de maladies, notamment la COVID-19.

- De l'eau et du savon (p. ex., du savon liquide à vaisselle) ou des lingettes ménagères courantes peuvent être utilisés pour nettoyer la saleté, les miettes, l'huile ou d'autres débris sur les surfaces.
- Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (comme les comptoirs, les tables, les poignées de porte, les toilettes, les éviers, les robinets, etc.) au moins une fois par jour.
- Nettoyez avec du savon ou du détergent avant de désinfecter.
- Si possible, utilisez des désinfectants achetés en magasin. Si les désinfectants achetés en magasin ne sont pas disponibles, vous pouvez mélanger de l'eau de Javel domestique avec de l'eau à température ambiante (n'utilisez pas d'eau chaude) dans des proportions spécifiques pour désinfecter les zones de votre maison. L'eau de Javel domestique doit être diluée.
- Les recommandations en matière de rinçage et de séchage sont des éléments importants du processus de désinfection.

Pour plus de renseignements sur le nettoyage et la désinfection, ainsi qu'un tableau décrivant comment préparer une solution désinfectante à l'aide d'eau de Javel et d'eau, voir BC Centre for Disease Control : [Cleaning and disinfecting](#) (uniquement en anglais)

Pour plus de renseignements sur les façons de réduire la propagation de la COVID-19 et d'autres maladies infectieuses, consultez :

- [BC BC Centre for Disease Control : Masks](#) (uniquement en anglais)
- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : L'éloignement sanitaire \(comment faire\)](#)
- [Auto-isolement et la COVID-19](#)

**Dernière mise à jour** : 17 septembre 2020

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches [HealthLinkBC](#), consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.