

PROPRETÉ

Hygiène des mains

De bonnes techniques de lavage des mains sont essentielles pour prévenir la propagation de la maladie. Un dispositif portatif de lavage des mains est idéal, mais l'utilisation d'un désinfectant pour les mains peut être une bonne solution de rechange. Utilisez toujours une source d'eau propre et salubre pour vous laver les mains.

Lavage des mains

- Mouillez-vous les mains et appliquez du savon. Frottez vos mains ensemble durant au moins 20 secondes.
- Rincez-vous bien les mains à l'eau courante.
- Séchez-vous bien les mains au moyen d'une serviette en papier.

Désinfection des mains

- Un désinfectant pour les mains à base d'alcool peut être utilisé si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Si les mains sont visiblement souillées et qu'il n'est pas possible de les laver avec de l'eau et du savon, utilisez des lingettes pour enlever la saleté.
- Utilisez suffisamment de désinfectant pour couvrir la surface de vos mains et vos doigts.
- Frottez vos mains ensemble jusqu'à ce que le produit soit disparu.

Lavage de la vaisselle

Un processus en trois étapes est nécessaire pour bien laver la vaisselle.

1 Laver

avec du savon à vaisselle et de l'eau jusqu'à ce que la vaisselle soit propre



2 Rincer

à l'eau claire pour enlever tout le savon



3 Désinfecter

en faisant tremper durant deux minutes dans une solution de javellisant inodore et d'eau (5 mL d'eau de Javel à 5,25 % pour 1 L d'eau)



SÉPARATION, RANGEMENT ET CONSERVATION

Au moment de ranger et de préparer les aliments, gardez les aliments crus comme la viande, la volaille et les fruits de mer séparés des autres aliments crus et prêts à manger pour prévenir la contamination croisée.

- Rangez les aliments dans des sacs en plastique étanches ou des contenants hermétiques pour éviter la contamination croisée, y compris les glaçons pouvant être utilisés pour les boissons.
- Placez la volaille et les viandes crues dans le fond de la glacière pour éviter que le jus ne se déverse sur les autres aliments.
- Utilisez des assiettes et des ustensiles propres pour servir les aliments cuits.
- Gardez la glacière à l'ombre et recouvrez-la d'une couverture ou d'une bâche.
- Si vous utilisez de la glace, n'oubliez pas de retirer l'eau et de remettre de la glace fraîche. Si vous utilisez des blocs réfrigérants, remplacez-les lorsqu'ils sont dégelés avec de la glace ou d'autres blocs réfrigérants gelés.
- Lavez et désinfectez l'intérieur de la glacière avant et après l'utilisation.

CUISSON

Faites bien cuire les aliments pour tuer les bactéries nocives. Ne jouez pas aux devinettes... vérifiez la cuisson des aliments avec un thermomètre à sonde numérique.

- Utilisez un thermomètre à cuisson pour vous assurer que tous les aliments sont cuits à 74°C (165°F).
- Placez le thermomètre dans la partie la plus épaisse de l'aliment ou de la viande. Évitez les os.
- Nettoyez le thermomètre avant de le réutiliser.
- Mangez les aliments chauds. Ne les laissez pas reposer dans la **zone de températures dangereuses** (entre 4°C et 60°C), puisque les bactéries peuvent y proliférer rapidement.

REFROIDISSEMENT

Utilisez une glacière isolée dotée d'une source de fraîcheur, comme des blocs réfrigérants ou autres pour ranger les aliments périssables (qui sont habituellement gardés au réfrigérateur).

- Si possible, réfrigérez ou congelez les aliments la veille de la journée où vous les placerez dans la glacière.
- Gardez les aliments froids au froid, à 4°C (40°F) ou moins.
- Couvrez et rangez tous les aliments cuits restants dans la glacière. Ne mettez jamais des aliments chauds dans la glacière.
- Jetez tous les aliments qui ont été laissés dans la **zone de températures dangereuses** (entre 4°C et 60°C) durant plus de deux heures.

EAU SALUBRE

Utilisez de l'eau salubre pour boire, cuisiner et vous laver. Il est possible que l'eau provenant des sources, des lacs et des rivières ne soit pas salubre même si elle a l'air propre. Utilisez de l'eau du robinet provenant d'une source sûre ou de l'eau en bouteille si possible.

- Si vous n'avez pas accès à de l'eau de robinet salubre ou à de l'eau en bouteille, il est possible de traiter l'eau sur place pour tuer les bactéries et les parasites.
- Avant de faire bouillir l'eau, retirez toutes les particules présentes et les laissant se poser. Versez ensuite l'eau claire dans un autre contenant. Vous pouvez aussi filtrer l'eau au moyen d'un filtre à café.
- Faites bouillir l'eau à gros bouillons durant au moins une minute.
- Laissez l'eau refroidir et transférez-la dans un contenant propre et désinfecté convenant à l'eau potable.

**Les comprimés pour purifier l'eau ou les filtres à eau sont d'autres possibilités. Assurez-vous qu'ils peuvent traiter le Cryptosporidium.*

**Faire bouillir l'eau ne permet pas d'éliminer les agents chimiques présents dans l'eau.*

