

# COVID-19 : Mesures sanitaires recommandées pour la population générale

**21 mai 2020**

Le présent avis résume les mesures de prévention de la COVID-19 recommandées pour la population générale dans le contexte de la pandémie et de la levée graduelle des mesures de confinement. L'avis tient compte des connaissances actuelles sur la transmission du virus SARS-CoV-2 et sur sa contagiosité. En l'absence de vaccin ou de traitement, et en parallèle avec l'identification et l'isolement rapide des personnes infectées et de leurs contacts, ces comportements devront devenir la nouvelle norme sociale pour freiner la propagation du virus.

## Transmission du virus SARS-CoV-2 responsable de la COVID-19

La COVID-19 se transmet principalement d'une personne infectée à une autre par des gouttelettes respiratoires projetées dans l'air lorsque cette personne respire, parle, tousse ou éternue.

- La personne atteinte de la COVID-19 pourrait être contagieuse au moins 48 heures avant et jusqu'à 14 jours après le début des symptômes, et ce, même si elle a très peu ou pas de symptômes. Dans certains cas, la période de contagiosité peut-être plus longue (ex. : patients immunosupprimés). La période de contagiosité maximale semble se situer autour de l'apparition des symptômes (He X et collab., 2020; Talbot D et collab., 2020).

Les gouttelettes contenant le virus sont généralement projetées sur une distance de 1 à 2 mètres avant de tomber au sol. Elles peuvent atteindre des personnes à proximité et se déposer sur des surfaces et des objets (Comité d'experts en santé environnementale, 2020a). Il n'est pas exclu que des gouttelettes plus fines, des aérosols, puissent rester plus longtemps dans l'air. Leur rôle dans la contagion n'est pas clair (Pardoe W et collab., 2020). La présence du virus a été détectée dans certains liquides corporels, dont les larmes et les selles, mais leur rôle dans la contagion n'est pas démontré (Pardoe W et collab., 2020).

Une personne infectée peut se contaminer les mains si elle les porte à sa bouche lorsqu'elle tousse ou éternue ou encore en touchant son visage (bouche, nez, yeux). Tout ce qu'elle touche ensuite, si elle ne s'est pas lavé les mains, peut être contaminé par le virus comme la main d'une autre personne lors d'une poignée de main, la poignée de porte, l'interrupteur, le couvre-visage, etc.

Le SARS-CoV-2 peut survivre un certain temps (quelques heures à plusieurs jours) sur différentes surfaces (Comité d'experts en santé environnementale, 2020a; INSPQ, 2020).

Les personnes qui toucheront des surfaces ou des objets contaminés pourront contaminer leurs mains. En portant leurs mains contaminées à leur bouche, leur nez et possiblement leurs yeux, elles pourraient s'infecter. Cependant, l'importance de ce mode de transmission n'est pas bien connue et semble limitée (Gouvernement du Canada, 2020).

Même s'il y a peu de données à cet effet, la transmission semble plus importante dans des endroits clos, peu ventilés et densément occupés (maison, transport en commun) et les mécanismes de transmission dans ces endroits restent à déterminer (Comité d'experts en santé environnementale, 2020a).

## Mesures de prévention du SARS-CoV-2

Dans le contexte de transmission communautaire, on peut considérer que toute personne peut être infectée par la COVID-19, et ce, même sans le savoir.

Les mesures de prévention doivent donc permettre de :

1. Réduire les contacts étroits entre les individus pour limiter la transmission du virus d'une personne à l'autre. Les mesures qui préviennent toute transmission sont la clé de la lutte contre la COVID-19.
2. Limiter la transmission du virus présent dans des gouttelettes respiratoires à d'autres personnes par l'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire.
3. Réduire la contamination des surfaces.

Les mesures recommandées sont :

- La limitation du nombre de contacts en personne;
- La distanciation physique;
- Les barrières physiques;
- L'hygiène des mains;
- L'étiquette respiratoire incluant le port du couvre-visage;
- La désinfection et le nettoyage des surfaces.

Toutes ces mesures permettent de se protéger et de protéger les autres et doivent être appliquées par toute la population.

Elles sont cruciales pour les personnes qui présentent un risque plus élevé de complications comme les personnes âgées de 70 ans et plus, les personnes ayant une maladie chronique ou immunosupprimées.

## Hierarchie des mesures

La probabilité qu'une personne s'infecte dépend du nombre de personnes avec lesquelles elle est en contact, de la probabilité qu'une de ces personnes soit infectée et contagieuse, de leur degré d'intimité, de la durée de ces contacts et des mesures de protection prises pour limiter la transmission de l'infection.

**Toutes les mesures n'ont pas le même degré d'efficacité :**

- Premièrement, rester à la maison sans recevoir de visiteurs est la mesure la plus efficace. Cela évite d'être en contact avec des personnes qui pourraient être infectées (avec ou sans symptômes) ou encore d'infecter d'autres personnes. Cette mesure est essentielle si on a des symptômes compatibles avec la COVID-19 ou si l'on est visé par une consigne d'isolement par la santé publique (ex. : cas confirmé, contact d'un cas confirmé).
- Ensuite, limiter le nombre de personnes différentes avec lesquelles on est en contact est d'une importance capitale. Cette notion doit être bien comprise autant pendant la période de confinement que lors du déconfinement progressif. Si on ne limite pas le nombre de contacts, et que par exemple, chaque personne infectée transmet le virus à 2 personnes, un seul cas peut être à l'origine de nombreux cas en peu de temps (1—2—4—8—16—32—64—128 cas). La croissance est exponentielle. En l'absence de mesures, après 3 mois, ce cas pourrait générer 2 048 cas et près de 33 000 cas après 4 mois (Ma J, 2020)

- Et lorsqu'on est en présence d'autres personnes que celles de notre foyer, garder une distance physique de 2 mètres ou plus est la stratégie à adopter.
- Enfin, lorsqu'une distance de 2 mètres est difficile à respecter (ex. : transport en commun), il est fortement recommandé de porter un couvre-visage pour réduire les gouttelettes qui sont projetées de la bouche et du nez lorsqu'on parle, tousse ou éternue.

## Limitation du nombre de contacts en personne

Limitier les contacts avec d'autres personnes est la mesure la plus efficace pour se protéger et protéger les autres. Elle demande une modification des habitudes quotidiennes. À titre d'exemple, le confinement de la population a réduit le nombre de cas dans plusieurs juridictions du monde (Lyu W et collab., 2020; Sjödin H et collab., 2020).

Le déconfinement qui s'amorce ne doit pas amener un relâchement non contrôlé et subit de cette mesure. Il demeure important de :

- Éviter les rassemblements et les déplacements non essentiels;
- Favoriser les rencontres sans contact (télétravail, réseaux sociaux en ligne, achats en ligne, etc.);
- Si on a besoin d'aide ou de supervision, il est préférable que ce service soit toujours offert par les mêmes personnes (ex. : gardienne pour les enfants, aide à la maison);
- Limiter le nombre de contacts potentiels lors des sorties, par exemple, choisir un moment de la journée moins achalandé pour faire ses achats. Plusieurs magasins incluent sur leur site Web des données sur l'achalandage;
- Une seule personne par ménage s'occupe de faire les achats.

Lorsqu'il est difficile, voire impossible de se maintenir à une distance de 2 mètres ou plus et que ces contacts à proximité sont de longue durée (ex. : en service de garde, en milieu de travail), le nombre de personnes différentes avec lesquelles on est en contact doit être limité. Moins il y a de personnes dans un même endroit, moins le risque de se retrouver en présence d'une personne infectée (symptomatique ou pas) est grand.

Créer un petit groupe permet à chaque personne de n'avoir qu'un nombre limité de contacts, en plus de ceux qui vivent avec elle sous le même toit. Il est alors très important que ce petit groupe soit le plus stable possible (toujours les mêmes personnes, enfant et adulte) et qu'il n'ait aucun contact avec les autres groupes (ex. : pas de contact entre les petits groupes d'un service de garde).

L'impact de ne pas limiter le nombre de personnes avec lesquelles on est en contact est immense en termes de nombre de cas, d'utilisation et de dépassement possibles des ressources en milieu de soins (pour hospitaliser ceux qui en ont besoin) et en santé publique. En effet, chacun des cas doit être joint rapidement par la santé publique pour mettre en place les mesures d'isolement des cas et de ses contacts, afin de limiter la transmission. L'enquête épidémiologique devient plus longue, plus complexe et beaucoup de personnes doivent être isolées pendant 14 jours si le cas a eu de multiples contacts.

## Distanciation physique

Comme les gouttelettes respiratoires projetées par une personne infectée peuvent atteindre une personne située à 1-2 mètres, maintenir une distance de 2 mètres ou plus entre les personnes aide grandement à se protéger et à protéger les autres.

S'il n'est pas possible de se tenir à 2 mètres, cette période de « rapprochement » **doit être la plus courte possible**. Cela diminuera les probabilités d'être en présence d'une grande quantité de gouttelettes et d'être infecté. Il faut une certaine quantité de virus pour qu'une personne s'infecte, mais cette quantité minimale n'est pas encore connue.

## Barrière physique

Une barrière physique comme un panneau de protection entre les personnes peut aussi être utilisée (ex. : paroi de plastique transparent à la caisse dans les épiceries).

### Distanciation physique et activités intérieures et extérieures

Les activités pratiquées à l'intérieur et à l'extérieur doivent aussi permettre de ne pas s'approcher à moins de 2 mètres d'une personne qui ne réside pas sous le même toit. La pratique d'activités dans l'environnement extérieur devrait contribuer à minimiser le risque de transmission du virus via l'air ambiant compte tenu de l'important pouvoir de dilution du virus dans l'atmosphère, de même que la dispersion par le vent. Aussi, les précipitations, la température et l'humidité plus élevées en été, ainsi que le rayonnement solaire pourraient contribuer à atténuer la survie et la quantité de virus dans l'air ambiant. (CCNSE, 2020) L'environnement extérieur peut aussi faciliter le respect de la distanciation physique (Comité d'experts en santé environnementale, 2020b).

En revanche, en milieu intérieur, différents paramètres détermineront le risque de transmission du virus lors de la pratique d'activités physiques. Particulièrement, un espace (ou volume) réduit et un faible taux de ventilation (ou absence de ventilation), combiné à une forte densité de personnes sont des facteurs qui pourraient augmenter le risque de transmission du virus. Il est donc nécessaire d'appliquer une bonne ventilation de ces milieux et de respecter les mesures d'hygiène (Comité d'experts en santé environnementale, 2020a; CCNSE, 2020)

## Hygiène des mains

Les mains d'une personne infectée (même si elle ne se sait pas infectée) peuvent se contaminer en touchant son visage et en touchant les objets et les surfaces autour d'elle si elles ne sont pas lavées. Des études ont montré qu'une personne touche son visage ou des objets de son environnement plusieurs dizaines de fois par jour (Rowan K, 2012; Kwok YLA et collab., 2015). Un lavage des mains efficace à l'eau et au savon ou une désinfection avec une solution hydroalcoolique permet de réduire les infections. Le SARS-CoV-2 avec son enveloppe lipidique est très sensible à l'action du savon. Les solutions hydroalcooliques séchent vite et détruisent les virus présents sur les mains. Un lavage de mains efficace permet de nettoyer toutes les parties des mains ainsi que les poignets, ce qui prend au moins 20 secondes. Avec une solution hydroalcoolique, les mains sont frottées ensemble de façon à couvrir toutes les parties, jusqu'à ce que les mains soient sèches (CDC, 2002; Rigby S, 2020).

Il est recommandé de se laver les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou de se désinfecter les mains avec une solution hydroalcoolique si pas d'accès à de l'eau et à du savon :

- Avant et après avoir touché des objets partagés avec d'autres personnes;
- Après avoir touché son visage;
- Avant de mettre un couvre-visage et après l'avoir enlevé;
- Avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.

La distanciation physique demeurant la méthode la plus importante, il n'est pas recommandé qu'une personne s'approche pour asperger les mains d'une autre personne (ex. : un client) avec une solution désinfectante pour éviter que tout le monde touche au distributeur. Il est plus approprié de laisser la personne se laver les mains elle-même (à un lavabo de la maison ou ajouté à l'entrée d'un édifice) ou de se désinfecter les mains avec une solution hydroalcoolique. Même si plusieurs personnes touchent au distributeur pour se prendre du désinfectant, l'important est que ces personnes se seront désinfecté les mains (elles repartent toutes avec les mains propres) et seront restées à 2 mètres des autres personnes en tout temps.

## Étiquette respiratoire

Les mesures d'hygiène respiratoire sont des mesures de base à appliquer par tous et en tout temps.

- Se couvrir la bouche et le nez pour tousser, se moucher ou éternuer;
- Utiliser un mouchoir en papier;
- En absence de mouchoir, tousser ou éternuer dans le creux du coude;
- Jeter le mouchoir dans une poubelle dès que possible et se laver les mains;
- Utiliser une poubelle sans contact;
- Éviter de porter les mains à sa bouche, son nez, ses yeux;
- Se laver les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique après avoir touché à son visage.

Le port du couvre-visage s'est ajouté depuis peu au Québec et au Canada aux mesures d'hygiène respiratoire recommandées (Gouvernement du Québec, 2020).

## Port du couvre-visage

Si la distance de 2 mètres ne peut être respectée (ex. : transport en commun, magasin), il est recommandé de réduire autant que possible la durée des interactions à moins de 2 mètres et de porter un couvre-visage. Le couvre-visage pourrait diminuer le risque de transmission du virus par les personnes asymptomatiques ou présymptomatiques (les personnes symptomatiques ne devant pas sortir) (Gilca V et collab., 2020). Il n'y a pas d'évidence scientifique qui prouve que le port du couvre-visage dans la communauté protège efficacement la personne qui le porte. Des études en cours sur l'efficacité du couvre-visage permettront d'en savoir davantage sur l'efficacité de cette mesure.

Porter un couvre-visage sur de longues périodes (plusieurs heures) est difficile. Aussi, il est préférable de ne pas en porter si ce n'est pas nécessaire :

- Si la personne est seule ou dans une situation permettant aisément de maintenir une distance de 2 mètres avec les autres, le couvre-visage n'est pas utile (personne seule dans son auto, promenade seule ou avec des membres de sa maisonnée en forêt).
- Croiser (durant une très courte période) une personne à moins de 2 mètres sans contact et sans s'arrêter représenterait un risque très faible de s'infecter.

Le porter sur de longues périodes augmente les occasions d'y toucher et de se contaminer ou de contaminer son environnement soit :

- En touchant le couvre-visage sur sa face extérieure où des gouttelettes projetées par des personnes rencontrées antérieurement à moins de 2 mètres se seraient déposées sans être en mesure de se laver immédiatement les mains.
- En se contaminant les mains avec nos propres gouttelettes présentes sur notre couvre-visage et en contaminant ensuite les objets que l'on touche.

## Objets et surfaces

Il est important de ne pas contaminer son environnement en évitant de toucher inutilement les objets et les surfaces autour de soi. Diminuer ces contacts protège également toute personne.

- Éviter de toucher les objets et surfaces.
- Éviter de partager des objets.
- Nettoyer et désinfecter régulièrement les objets et les surfaces fréquemment touchés (poignées de porte, interrupteurs, rampes d'escalier, boutons d'ascenseurs, téléphone cellulaire, etc.). Le SARS-CoV-2 est facilement éliminé par la plupart des nettoyeurs et des désinfectants réguliers.

Pour plus d'information, voir la référence INSPQ, 2020.

## Personne avec symptômes associés à la COVID-19

- **Rester à la maison (ne pas aller à l'épicerie ni à la pharmacie, faire livrer ou demander à un proche d'y aller);**
  - **Demeurer seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;**
  - **Si possible, utiliser une salle de bain qui lui est réservée;**
  - Consulter les [Consignes d'isolement à la maison pour les personnes symptomatiques](#).
- Pour se soigner, consultez le [Guide autosoins](#).
- Si préoccupé par son état de santé, appeler d'abord à la ligne 1-877-644-4545 pour être orienté vers la ressource appropriée.
- Avant de se présenter dans une clinique médicale ou un hôpital, porter un masque et aviser dès l'arrivée (au triage) de la présence de symptômes associés à la COVID-19.
- En présence de symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, si la condition le permet, signaler le 911 avant de se rendre à l'urgence et aviser de la présence de symptômes de la COVID-19.

## Références

Centre de collaboration nationale en santé environnementale (CCNSE 2020). La COVID-19 et la sécurité à l'extérieur : considérations sur l'utilisation des espaces récréatifs extérieurs. [En ligne] <https://ccnse.ca/documents/guide/la-covid-19-et-la-securite-lexterieur-considerations-sur-lutilisation-des-espaces>

Centers for Diseases Control (CDC, 2002). Guideline for Hand Hygiene in Health care Setting, MMWR. [En ligne] <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5116a1.htm>

Comité d'experts en santé environnementale (2020a). COVID-19 : Environnement intérieur. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/publications/2992-environnement-interieur-qr-covid19>

Comité d'experts en santé environnementale (2020b). COVID-19 : Environnement extérieur. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/publications/3002-environnement-exterieur-covid19>

Gilca V, Sauvageau C, Kiely M, Bouchard F, Sicard N, De Wals P, *et al.* (2020). COVID-19 : Port d'un couvre-visage pour la population générale. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/publications/2972-couvre-visage-population-covid19>

Gouvernement du Canada (2020). Maladie à coronavirus (COVID-19) : Résumé des hypothèses (Canada.ca). [En ligne] <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/hypotheses.html#a1>

Gouvernement du Québec (2020) Pandémie de la COVID-19 - Le port volontaire du couvre-visage s'ajoute aux mesures recommandées par le gouvernement du Québec. [En ligne] <https://www.msss.gouv.qc.ca/ministere/salle-de-presse/communiqu-2093/>

He X, Lau EHY, Wu P, Deng X, Wang J, Ho X, *et al.* Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. *Nature Medicine*. May 2020;26(5):672-675. [En ligne] <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5>

Institut national de santé publique du Québec (2020). COVID-19 : Nettoyage des surfaces. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>

Kwok YLA, Gralton J, McLaws ML. Face touching : A frequent habit that has implication for hand hygiene. *American Journal of Infection Control*. 2015;43(2):112-114. [En ligne] [https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553\(14\)01281-4/fulltext](https://www.ajicjournal.org/article/S0196-6553(14)01281-4/fulltext)

Lyu W, Wehby GL. Comparison of Estimated Rates of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Border Counties in Iowa Without a Stay-at-Home Order and Border Counties in Illinois With a Stay-at-Home Order. *JAMA Netw Open*. 2020;3(5):e2011102. [En ligne] <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2766229>

Ma, J. (2020). Estimating epidemic exponential growth rate and basic reproduction number. *Infectious Disease Modelling*;5):129-141. [En ligne] <https://doi.org/10.1016/j.idm.2019.12.009>

Pardoe W, Afeich N, Jivraj N, Ali R, Farah E, Déry V, *et al.* (2020). COVID-19 : Caractéristiques épidémiologiques et cliniques. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/publications/2901-caracteristiques-epidemiologiques-cliniques-covid19>

Rigby S (2020). Coronavirus: Is hand washing really the best thing we can do to stop the spread of COVID-19", *Science Focus*. [En ligne] <https://www.sciencefocus.com/news/coronavirus-can-hand-washing-really-stop-the-spread-of-covid-19/>

Rowan, K (2012). Quit touching your face, flu researchers say, *Today Health* [En ligne] <https://www.today.com/health/quit-touching-your-face-flu-researchers-say-1C7284851>

Sjödin H, Wilder-Smith A, Osman S, Farooq Z, Rocklöv J. Only strict quarantine measures can curb the coronavirus disease (COVID-19) outbreak in Italy, 2020. *Euro Surveill*. 2020;25(13):2000280. [En ligne] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7140595/>

Talbot D, Zafack J, Gilca V, Sauvageau C. (2020). Revue rapide de la littérature scientifique : proportion de personnes asymptomatiques et potentiel de transmission de la COVID-19 par ces personnes. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/publications/2989-asymptomatique-transmission-covid19>

# Annexe 1 : Mesures sanitaires recommandées pour la population générale

## Limitation du nombre de contacts en présence

- Éviter les rassemblements et les déplacements non essentiels.
- Utiliser les services en ligne lorsque possible (ex. : demande de permis, inscriptions, prêts de livres numériques, achats en ligne, épicerie, etc.).
- Favoriser les rencontres sans contacts (télétravail, réseaux sociaux, etc.).
- Limiter le nombre de contacts potentiels lors des sorties, par exemple, choisir un moment de la journée moins achalandé pour faire ses achats.
- Une seule personne par famille s'occupe de faire les achats.
- Pendant la période de déconfinement, continuer à limiter le nombre de rencontres et le nombre de personnes rencontrées.

## Distanciation physique

- Maintenir une distance de 2 mètres avec toute personne à l'exception des personnes résidant sous le même toit, sauf si une de ces personnes est en isolement.
- Si des rencontres entre personnes ont lieu, limiter le nombre de personnes et privilégier les rencontres à l'extérieur tout en respectant la distanciation physique.
- Respecter les consignes dans les magasins (ex. : sens uniques, marquage au sol).
- Réduire le plus possible la durée des interactions à moins de 2 mètres.
- Mettre une barrière physique entre les personnes (ex. : s'installer de part et d'autre d'une porte avec vitre pour se parler, s'installer derrière la paroi de plastique transparent aux caisses des magasins).
- Lors du déconfinement, favoriser les activités à l'extérieur tout en respectant la distanciation physique et un nombre limité de contacts (ex. : sport individuel, sports sans contact, pratique d'un sport avec un nombre limité de joueurs et idéalement toujours les mêmes).
- À l'intérieur, assurer une bonne aération en ouvrant les fenêtres.

## Hygiène des mains

Se laver les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes ou se désinfecter les mains avec une solution hydroalcoolique en l'absence d'un accès à de l'eau et à du savon :

- Avant de manger;
- Après avoir touché son visage, après s'être mouché;
- Après être allé à la toilette;
- Avant de quitter la maison, à l'arrivée au travail;
- Avant de quitter le travail, au retour à la maison;
- Avant et après avoir touché des objets partagés avec d'autres personnes;
- Avant de mettre un couvre-visage et après l'avoir enlevé;
- et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.



### **Étiquette respiratoire incluant le port du couvre-visage**

- Se couvrir la bouche et le nez pour tousser, se moucher ou éternuer;
- Utiliser un mouchoir en papier;
- En l'absence de mouchoir, tousser ou éternuer dans le creux du coude;
- Jeter le mouchoir dans une poubelle dès que possible et se laver les mains;
- Utiliser une poubelle sans contact;
- Éviter de porter les mains à sa bouche, son nez, ses yeux;
- Se laver les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique après avoir touché à son visage;
- Porter un couvre-visage lorsque la distance de 2 mètres ne peut être respectée.  
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002541/?&date=DESC&sujet=covid-19&critere=sujet>  
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-64W.pdf>

### **Objets et surfaces**

- Éviter de toucher les objets et surfaces dans les endroits publics;
- Limiter le partage d'objets (ex. : jouets, ballons, documents papier). Si requis (ex. : son courrier), se laver les mains tout de suite après et désinfecter les objets (ex. : jouets);
- Ne pas partager tasses, verres, ustensiles, cigarettes, brosse à dents, etc.;
- Nettoyer et désinfecter régulièrement les objets et les surfaces fréquemment touchés (poignées de porte, interrupteurs, rampes d'escalier, boutons d'ascenseurs). Le virus SARS-CoV-2 est facilement éliminé par la plupart des nettoyants et des désinfectants réguliers. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement/nettoyage-surfaces>

# COVID-19 : Mesures sanitaires recommandées pour la population générale

## AUTEUR

Comité sur les mesures populationnelles

## RÉDACTRICES

Gisèle Trudeau, Chantal Sauvageau et Sylvie Venne  
Direction des risques biologiques et de la santé au travail

## AVEC LA COLLABORATION DE :

Vladimir Gilca, Marilou Kiely et Lina Perron  
Direction des risques biologiques et de la santé au travail

## MISE EN PAGE

Marie-France Richard, agente administrative  
Direction des risques biologiques et de la santé au travail

## REMERCIEMENTS POUR LEURS COMMENTAIRES

Danielle Auger, France Bouchard, Stéphane Caron, Annie Demers, Philippe de Wals, Dominique Fortier, Vicky Huppé, Alejandra Irace-Cima, Monique Landry, Benoit Lévesque, Stéphane Perron, Nadine Sicard, Louise Valiquette

© Gouvernement du Québec (2020)

N° de publication : 30