

GRIPPES, BRONCHIOLITES, BRONCHITES, RHUMES, RHINOPHARYNGITES

PRINCIPALES RÈGLES D'HYGIÈNE FACE AU RISQUE ÉPIDÉMIQUE

Pour éviter de transmettre une infection virale à une autre personne, des mesures d'hygiène simples, « de base », peuvent être appliquées au quotidien.

1 - Je me lave les mains plusieurs fois par jour

COMMENT ?

- avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique durant au moins 30 sec. ;
- et je me sèche les mains avec une serviette personnelle ou jetable.

30
SEC.



1. DÉPOSER LE SAVON
OU LE GEL DANS
LE CREUX
DE LA MAIN



2. FRICTION PAUME
CONTRE PAUME



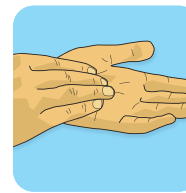
3. NETTOYAGE ENTRE
LES DOIGTS



4. NETTOYAGE DES
ONGLES



5. FRICTION DU POUCE



6. FRICTION EN
ROTATION DE LA
PAUME DE LA MAIN



7. FRICTION DES
POIGNETS

QUAND SE LAVER LES MAINS ?

- en rentrant au domicile ;
- après chaque contact avec un malade, le matériel qu'il utilise ou ses effets personnels ;
- après s'être mouché, avoir toussé, éternué, craché... (dès que possible après) ;
- avant de préparer les repas ou de manger ;
- après être allé aux toilettes.

2 - J'adopte quelques réflexes de prévention

- si possible, j'évite de rendre visite à des personnes grippées ou enrhumées ;
- si je suis en contact avec une personne grippée ou enrhumée, j'évite certains gestes (serrer les mains, embrasser) et je me tiens, si possible, à une distance de 1 mètre ;
- j'aère la pièce après son départ ;
- en période d'épidémie, j'évite chaque fois que possible d'emmener un nourrisson dans les endroits très fréquentés, les rassemblements de personnes (transports en commun, centres commerciaux, etc.) ;
- je fais connaître ces mesures à mon entourage.

baccide