

# 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'emmenner 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