

GRIPPE A (H1N1) PANDÉMIE GRIPPALE

PRINCIPALES RÈGLES D'HYGIÈNE FACE AU RISQUE ÉPIDÉMIQUE

1. Mouchage, éternuements, expectoration, toux .

Le virus de la grippe se transmet par voie aérienne, les règles d'hygiène de base doivent être respectées :

- se couvrir la bouche et le nez à chaque fois que l'on tousse et que l'on éternue ;
- se moucher avec des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle ;
- ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique, jeté dans une poubelle.

2. Hygiène des mains

Le lavage des mains au savon ou avec un gel hydro-alcoolique (vendus en pharmacie), est essentiel. Il doit être fait soigneusement et répété très souvent dans la journée.



3. Nettoyage des objets utilisés par le malade

A la maison, les objets habituels utilisés par le malade doivent être nettoyés de façon régulière. Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge, notamment de serviettes de toilette, et de sa propre brosse à dent. Les surfaces de contact (poignées de porte, chasses d'eau, meubles, etc.) doivent être lavées à l'eau chaude et au savon ou avec des produits désinfectants.

4. Déchets

Les mouchoirs sales et autres déchets contaminés doivent être jetés dans la poubelle.

baccide