

Contre la grippe, adoptez les bons réflexes

Le vaccin contre la grippe reste le moyen le plus efficace pour vous protéger et protéger votre entourage. Toutefois, pour empêcher la propagation du virus et se prémunir des autres virus, il est important d'adopter des gestes simples d'hygiène et de prévention.

LES 7 GESTES BARRIÈRES : DES GESTES SIMPLES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

Geste 1 : se laver les mains à l'eau et au savon ou, à défaut, avec une solution hydro-alcoolique

C'est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

Geste 2 : se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue

Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets.

Geste 3 : se moucher dans un mouchoir à usage unique

Une fois jeté, le mouchoir en papier emporte tous les microbes avec lui. A la maison, la poubelle doit être, de préférence, munie d'un couvercle.

Geste 4 : éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

Nous touchons machinalement notre visage plusieurs centaines de fois par jour. Or, le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les virus et les bactéries.

Geste 5 : rester chez soi, limiter les sorties, contacter le médecin si besoin

Quand on est malade, il faut limiter ses sorties et éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, cinémas, transports en commun) pour éviter de contaminer d'autres personnes.

Geste 6 : limiter les contacts directs et indirects (via les objets)

Quand on est malade, il faut limiter les contacts directs avec d'autres personnes, notamment les plus fragiles (personnes âgées, nourrissons, personnes souffrant de maladies respiratoires, cardiaques ou immunitaires...). On évite donc de serrer les mains et d'embrasser ses proches.

Il faut rendre l'habitude de nettoyer régulièrement (à l'eau et au savon ou avec des détergents à usage domestique) les objets et appareils que vous touchez, utilisés par les membres de votre famille : télécommande, claviers d'ordinateurs ou de téléphone, poignées de portes...).

Geste 7 : porter un masque, notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles

Si vous avez de la fièvre et/ou que vous toussez ou éternuez, il est recommandé de porter un masque lorsque vous devez sortir ou rendre visite/entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles : personnes âgées (à domicile et en maison de retraite...), nourrissons, personnes souffrant de maladies respiratoires, cardiaques ou immunitaires... ; lorsque vous vous rendez dans un établissement de santé (par exemple aux urgences) ou chez votre médecin.

*(Sources : Ministère des Solidarités et de la Santé ; CCMSA)
(Communiqué MSA)*