



# COMMENT SE PROTÉGER DES INFECTIONS VIRALES RESPIRATOIRES ?

Grippes, bronchiolites, bronchites, rhinopharyngites, rhumes

Les virus respiratoires se transmettent principalement par des gouttelettes émises :

- soit directement lors de la toux, l'éternuement, la parole, par le biais de la salive, des postillons, des écoulements du nez,
- soit indirectement, par les mains, et parfois les objets (linge de toilette, jouets, tétines, poignées de porte, etc.).

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

## JE NE SUIS PAS MALADE

Je veux éviter d'attraper une infection virale : comment me protéger ?

### 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 secondes ;
- et je me sèche les mains avec une serviette personnelle ou jetable.

#### 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.



frotter la paume des mains



...l'extérieur des mains



...entre les doigts



...les ongles et le bout des doigts



### Je pense à adopter 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 (transport en commun, centres commerciaux, etc.) ;
- je fais connaître ces mesures à mon entourage.

# JE SUIS MALADE (j'ai le nez qui coule, je tousse, j'éternue...).

## Je veux éviter de transmettre mon infection à mes proches : comment les protéger ?



### J'applique des gestes simples et essentiels d'hygiène

- lorsque je tousse ou que j'éternue, je me couvre la bouche et/ou le nez avec un mouchoir ou ma main, puis je me lave les mains dès que possible ;
- je me mouche ou je crache dans des mouchoirs en papier à usage unique que je jette dans une poubelle couverte, puis je me lave les mains dès que possible.



### Je pense à adopter quelques réflexes de prévention

- j'évite de serrer les mains, d'embrasser (baisers, bisous...);
- je ne partage pas mes effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette...);
- j'évite les lieux de rassemblement, les lieux très fréquentés...;
- en présence d'un nourrisson ou d'une personne fragile (malade, personne âgée), je porte un masque chirurgical (que je peux trouver en pharmacie). Je le change dès qu'il est mouillé. Je ne le réutilise pas. Je le jette dans une poubelle couverte, puis je me lave les mains.



une fois les mains lavées, prendre le masque, le bord rigide vers le haut



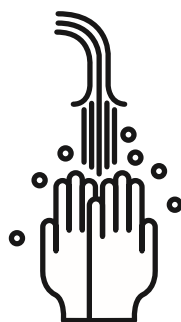
placer le masque sur votre visage et attachez-le



mouler le haut du masque sur la racine du nez



abaisser le bas du masque sous le menton



## Quels conseils pour protéger les enfants ?

### Je pense

- à me laver les mains avant de m'occuper d'un enfant, et particulièrement d'un bébé ;
- à aérer sa chambre tous les jours ;
- à lui prendre un jouet pour patienter en salle d'attente d'un professionnel de santé ;
- à porter un masque chirurgical avant de m'occuper d'un bébé si je suis malade.

### J'évite

- d'emmener un nourrisson dans les lieux publics (transport en commun, centres commerciaux, bains de foule, etc.).

### Je leur apprend

- à se couvrir la bouche et le nez quand ils toussent ou quand ils éternuent ;
- à se moucher ;
- à se laver les mains et se les sécher ;
- à ne pas échanger les tétines, les biberons, les couverts ;
- à rester à distance des personnes quand elles sont malades.

### ...et leur explique pourquoi

# Adoptons les gestes qui nous protègent

Pour en savoir plus demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Vous pouvez retrouver cette fiche sur le site internet de l'Inpes et du ministère chargé de la santé.

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

Liberté • Égalité • Fraternité  
REPUBLIQUE FRANÇAISE  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS