

LES MODES DE TRANSMISSION DES VIRUS RESPIRATOIRES

GRIPPES, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE...

LES VIRUS RESPIRATOIRES SE TRANSMETTENT PAR :



les
postillons



les
éternuements



la
toux



la
salive



les
mains

Pour plus d'informations :
www.sante.gouv.fr
www.inpes.sante.fr

VIRUS RESPIRATOIRES
GRIPPES, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE...

LIMITONS LES RISQUES D'INFECTION

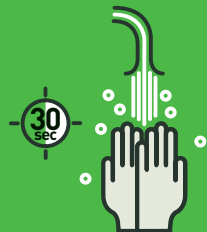


France 2006 - 642.016.778 RCS Nanterre - Réf. 313-29010-DE



LES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION

CES GESTES SONT ESSENTIELS. IL EST IMPORTANT DE LES ADOPTER POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'INFECTION.



1
LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, AVEC DU SAVON PENDANT 30 SECONDES

Et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- avant et après chaque repas
- après chaque sortie et retour au domicile
- après être allé aux toilettes



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts



frottez l'extérieur des mains

! RÉGIONS LE PLUS SOUVENT OUBLIÉES LORS DU LAVAGE DES MAINS



face intérieure



face extérieure



2
UTILISEZ UN MOUCHOIR EN PAPIER

- pour vous moucher, pour tousser, pour éternuer, pour cracher
- jetez votre mouchoir dans une poubelle
- puis lavez-vous les mains

! N'UTILISEZ VOTRE MOUCHOIR QU'UNE SEULE FOIS



3
SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE* "CHIRURGICAL" EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE

- pensez aussi à apprendre ce geste à vos enfants

! CHANGEZ VOTRE MASQUE ENVIRON TOUTES LES 4 HEURES OU QUAND IL EST MOUILLÉ



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez le haut du masque sur la racine du nez



abaissez le bas du masque sous le menton

*en vente notamment en pharmacie