



# COMMENT SE PROTÉGER DES INFECTIONS VIRALES RESPIRATOIRES ?

Grippes, bronchites, bronchiolites, rhinopharyngites, rhumes

Les virus respiratoires se transmettent principalement par des gouttelettes émises :

- soit directement par la salive, les postillons, les écoulements du nez, lors de la parole, l'éternuement, la toux,
- soit indirectement, par les mains, et parfois les objets.

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 systématiquement ?

- avant de préparer les repas ou de manger ;
- après être allé aux toilettes, s'être mouché et avoir toussé, éternué, craché... ;
- après chaque contact avec un malade ; le matériel qu'il utilise ou ses effets personnels ;
- en rentrant au domicile.



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts



frottez à l'extérieur des mains



### Je pense à adopter quelques réflexes de prévention

- si possible j'évite de rendre visite à des personnes grippées ou enrhumées ;
- en période d'épidémie, j'évite chaque fois que possible les endroits à forte concentration humaine, les rassemblements de personnes (transport en commun, centres commerciaux, etc...)
- si je suis en contact avec une personne grippée ou enrhumée, je reste à une distance de 1 mètre, et j'évite certains gestes (serrer les mains, embrasser) ;
- si besoin, je porte un masque de protection ;
- j'aère la pièce après son départ.

# 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 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 munie d'un couvercle, puis je me lave les mains dès que possible ;

- en présence d'une autre personne, je porte un masque chirurgical. Je le change dès qu'il est mouillé, je le jette dans une poubelle munie d'un couvercle, puis je me lave les mains dès que possible.



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez le sur la racine du nez



abaissez le bas du masque sous le menton

### Je pense à adopter quelques réflexes de prévention

- j'évite les lieux de rassemblement, les lieux très fréquentés... ;
- 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...).

## QUELS CONSEILS DONNER POUR PROTÈGER LES ENFANTS ?



### Je pense toujours à

- me laver les mains avant de m'occuper d'un enfant, et particulièrement d'un bébé ;
- aérer sa chambre tous les jours ;
- et si je suis malade, porter un masque jetable avant de m'occuper d'un bébé.

### J'évite

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

### je leur apprend

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

Pour en savoir plus demandez conseil à votre médecin 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**

