
Quelques gestes simples pour limiter la propagation de la grippe !

Ca y est la grippe est là ! Les médecins et pharmaciens des Grog¹, le Ministère en charge de la santé et l'INPES lancent l'alerte sur le début de l'épidémie. Chaque année la grippe touche environ 2,5 millions de personnes. Elle se transmet par les postillons, les éternuements, la toux, la salive et les mains. Aussi, pour traverser l'hiver en bonne santé et éviter de passer quelques jours au fond du lit, mettez toutes les chances de votre côté ! Quelques gestes simples permettraient d'éviter de l'attraper.

Se laver les mains : le réflexe pour éviter la diffusion des germes

Nos mains touchent à tout, elles sont en contact permanent avec les choses et les gens. Conséquences : elles peuvent être souillées par des gouttelettes ou des sécrétions respiratoires infectées. Pour limiter les risques, une seule solution : **se laver les mains plusieurs fois dans la journée !**

Le lavage des mains joue un rôle clé à plusieurs titres : **il vous protège et il protège les autres**, notamment les enfants et les personnes âgées qui sont plus vulnérables. Ainsi, pour prémunir vos enfants de la grippe, se laver les mains fréquemment et impérativement avant de s'occuper d'eux est une des meilleures armes !

Ce geste est indispensable **après** s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après avoir rendu visite à une personne malade ou tout simplement après chaque sortie à l'extérieur. Et quoiqu'il arrive, lavez-vous les mains **avant** de préparer les repas, de manger ou de nourrir vos enfants.

Les astuces pour bien faire

Pour être efficace, se laver les mains est la combinaison d'un savonnage, d'un frottage, d'un rinçage et d'un séchage. Facile ? Alors on récapitule...

- On les savonne avec de préférence du savon liquide (le pain de savon n'est pas aussi hygiénique car il reste humide),
- On se frotte les mains pendant 30 secondes pour produire de la mousse, sans oublier les ongles et le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures des doigts et les poignets,
- On rince,
- Et enfin on les sèche dans une serviette propre ou à l'air libre.

Vous pouvez également utiliser une solution hydro alcoolique, en vous frottant les mains pendant au moins 30 secondes.

N'oubliez qu'il est important d'entretenir la peau des mains pour qu'elle reste saine. La crème hydratante est utile, car les mains sèches et abîmées sont de véritables nids à microbes.

Eternuements, toux : les bons gestes pour limiter les contagions

Se couvrir la bouche dès qu'on tousse, qu'on éternue, est un bon préalable qu'il faut également transmettre aux enfants mais cela doit être suivi d'autres petits gestes pour être le plus efficace possible.

Vous aimez bien le mouchoir en dentelle de votre grand-mère ? ... C'est sûr, vous lui trouverez un autre usage, plutôt décoratif, car le **mouchoir jetable à usage unique** est le seul qui vous permettra d'éviter les contagions.

¹ Grog : Groupements régionaux d'observation de la grippe

Eternuez, crachez, toussiez ou mouchez-vous dans un mouchoir en papier et n'oubliez pas de le jeter tout de suite après usage et de vous laver les mains.

Si vous êtes malade, portez un **masque chirurgical** (que vous trouverez à acheter en pharmacie) pour éviter la diffusion des microbes. En effet, en cas de toux ou d'éternuements, par exemple, des milliers de particules infectieuses contaminent l'air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures. Bien noué derrière la tête, moulé sur la racine du nez et abaissé sous le menton, le masque limitera les risques de transmission du virus. N'oubliez pas de vous laver les mains avant de le manipuler, changez-le toutes les 4 heures ou dès qu'il est mouillé.

Des réflexes pour éviter de transmettre la grippe à son entourage

- Evitez de serrer les mains, d'embrasser (baisers, bisous...) votre entourage,
- Ne partagez pas vos effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette...),
- Evitez lieux très fréquentés et les lieux de rassemblements. Eviter chaque fois que possible d'y emmener les nourrissons et les enfants (centres commerciaux, transports en commun...),
- En présence d'une autre personne, portez si possible un masque chirurgical. Changez le dès qu'il est mouillé, ne le réutilisez pas. Jetez le dans une poubelle couverte puis lavez vous les mains,
- Enfin, pensez à aérer votre logement chaque jour pour renouveler l'air.

Les affichettes « Comment se protéger des infections virales respiratoires ? » peuvent être téléchargées sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/912.pdf>
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/914.pdf>
Elle sont disponibles gratuitement et sur simple demande à l'INPES: Service Diffusion - 42 bd de la Libération - 93203 Saint Denis Cedex ou par mail à edif@inpes.sante.fr

CONTACTS PRESSE

INPES : Sandra Garnier – Tél. : 01 49 33 23 06 – Email : sandra.garnier@inpes.sante.fr
Agence Weber Shandwick : Samantha Leblanc – Tél. : 01 47 59 38 64 – Email : sleblanc@webershandwick.com