






## REGLES D'HYGIENE ELEMENTAIRE

### HYGIENE DES VOIES RESPIRATOIRES

Le virus de la grippe se transmet principalement par voie aérienne, notamment par la dissémination des sécrétions respiratoires lors d'éternuements, de la toux ou de la parole.

Pour éviter de contaminer les autres il est donc impératif de respecter les règles d'hygiène de base des voies respiratoires. Quelques gestes simples font la différence. Ces mesures doivent s'appliquer systématiquement en cas de mouchage, éternuements, expectoration, toux, etc.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se laver très régulièrement les mains</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter les contacts physiques et les rassemblements.</li> <li>- Porter une protection respiratoire en présence d'autres personnes.</li> <li>- Dans les réunions ou les points restauration, limiter le nombre de personnes présentes simultanément.</li> <li>- Privilégier les rassemblements en extérieur</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nettoyer toutes surfaces ou objets touchés fréquemment</li> <li>- Utiliser un détergent et de l'eau savonneuse</li> <li>- Rincer soigneusement</li> <li>- Sécher les surfaces avec des serviettes propres à usage unique</li> <li>- Aérer les locaux</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeter vos déchets contaminés, mouchoirs, lingettes de nettoyage, masques dans une poubelle hermétique à ouverture à pédale de préférence.</li> <li>- Fermer le sac hermétiquement sans emprisonner l'air</li> <li>- Laver vos mains après manipulation de la poubelle</li> </ul>



## HYGIENE DES MAINS

La grippe peut être transmise par contact avec les mains, avec des objets ou des surfaces sur lesquels une personne malade vient d'éternuer ou de tousser.

La transmission vers l'homme se fait alors au contact de ces surfaces contaminées, lorsque nous portons nos mains aux muqueuses du visage ou aux yeux. Le lavage régulier des mains est donc essentiel.

Il peut se faire à l'eau savonneuse ou en utilisant une solution hydro-alcoolique. Ce geste doit être fait soigneusement et répété très souvent dans la journée.

### *Quand se laver systématiquement les mains ?*

- Après avoir touché toute surface fréquemment partagée susceptible d'être contaminée (poignée de porte, interrupteur, sanitaire, téléphone, bureautique, etc...)
- En arrivant sur son lieu de travail
- Avant chaque pause ou réunion
- Avant de mettre ou d'enlever son masque
- Après être allé aux toilettes, s'être mouché ou avoir toussé, éternué, craché...
- Avant de manger
- Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact
- Chaque fois que l'on rentre à son domicile

### *Comment bien se laver les mains ?*

La méthode est importante. Le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, frottage, rinçage et séchage qui permet de se débarrasser des germes.



SAVONNAGE



FROTTAGE



RINÇAGE



SECHAGE

**Attention :** Bagues et bracelets diminuent l'efficacité du lavage

