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

yes France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-06290-DE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités

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

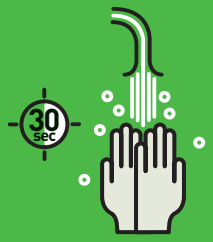
LIMITONS LES RISQUES D'INFECTION

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

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 LEPLUS 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

*en vente notamment en pharmacie

! 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