



Quelques trucs pour bien se laver les mains et utiliser un masque

Se laver les mains n'est pas très difficile. Quand on ne manque ni d'eau ni de savon, il ne faut pas hésiter à le faire plusieurs fois par jour pendant au moins 30 secondes à chaque fois, sans oublier de laver aussi le bout des doigts et la face dorsale des mains. Toute occasion est bonne : en rentrant au domicile, avant la préparation du repas, après passage aux toilettes, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, mais aussi après chaque contact avec un malade ou le matériel qu'il utilise.

Lorsqu'il est avec d'autres personnes, le port d'un masque chirurgical par un sujet malade permet de limiter les risques de contamination de l'entourage. Mieux vaut se laver les mains avant de le saisir, l'attacher derrière la tête, le mouler sur la racine du nez et l'abaisser sous le menton. Il faut aussi le changer lorsqu'il est humide, ne pas le réutiliser, le jeter après usage dans une poubelle si possible munie d'un couvercle et bien sûr ... se laver les mains après l'avoir ainsi manipulé.

Source : Infections virales respiratoires. Mesures de prévention pour les patients. INPES, nov. 2006



Le Dico du doc

Grand-mère

Personnage familial emblématique qui symbolise le bon sens, la sérénité, la tendresse, une certaine qualité de vie et une façon de cuisiner.

Qui a oublié les conseils de sa grand-mère : « mouche-toi », « lave-toi les mains », etc. ? En matière d'hygiène, nos grand-mères avaient bien raison. Pour éviter de propager les infections respiratoires, leurs conseils gardent toute leur valeur :

- Ne jetez pas vos mouchoirs sales n'importe où
- Ne crachez pas par terre
- Limitez les contacts avec les personnes malades
- Evitez d'embrasser les malades grippés
- Ne serrez pas la main des malades qui ont une infection respiratoire
- Ne partagez pas avec un malade des effets personnels (couverts, verres, tétines, biberons, etc.) car ils peuvent transmettre l'infection
- Lavez-vous les mains avant de changer un bébé
- Pendant une épidémie, laissez les bébés à l'écart des réunions de famille et épargnez-leurs les séances de bisous collectifs.

Cinquante ans après l'apparition des antibiotiques, les bons vieux conseils d'hygiène de nos grand-mères se révèlent toujours d'actualité !

Source : Infections virales respiratoires. Mesures de prévention pour les patients. INPES, nov. 2006

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | rare |
| - Bronchiolite | en hausse |
| - Inf respiratoire | en hausse |
| - Gastro-entérite | modéré |

Source : <http://www.grog.org>

Matériel éducatif

Le Ministère de la Santé et des Solidarités appuyé par l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) a lancé le 20 novembre dernier une campagne d'éducation sur les règles d'hygiène évitant de propager les infections respiratoires aiguës. Pour vous aider à répondre aux questions pratiques posées par les mutualistes, l'INPES met à votre disposition une information actualisée sur son site internet : www.inpes.sante.fr. Différents documents peuvent y être consultés et téléchargés :

- **Des affiches** qui font la promotion de gestes : lavage des mains, utilisation du mouchoir jetable à usage unique, port du masque, main devant la bouche lorsqu'on tousse ou qu'on éternue.
- **Une fiche d'information** téléchargeable intitulée « Comment se protéger des infections virales respiratoires ? », avec des conseils à donner à ceux qui veulent éviter de transmettre leur infection à leur entourage et des conseils pour ceux, non encore malades, qui souhaitent limiter le risque de contracter une infection virale.

Source : INPES, novembre 2006