

Maitriser les bons gestes contre les virus en hiver

Geste 1 : se laver les mains

On peut facilement disséminer certains « germes » (terme générique pour désigner aussi bien les virus que les bactéries) en touchant une autre personne, un objet ou des surfaces contaminées avant de se toucher le visage (bouche, yeux et nez).

Quand faut-il se laver les mains ?

Il faut se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon (de préférence liquide) :

- **avant** de s'occuper d'un bébé, de préparer les repas, de les servir ou de manger ;
- **après** s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après avoir rendu visite à une personne malade, après avoir pris soin d'un bébé, après chaque sortie à l'extérieur, après avoir pris les transports en commun, en arrivant au bureau ou à son domicile, ou être allé aux toilettes.

Comment se laver les mains ?

- Il faut se laver les mains à l'eau et au savon ;
- Pendant 30 secondes ;
- En frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets ;
- Il faut se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre.
- Une solution hydro-alcoolique peut aussi être utilisée sur des mains non souillées.

Geste 2 : éternuer ou tousser dans le pli de son coude, plutôt que dans ses mains

- L'éternuement et la toux projettent des gouttelettes et microgouttelettes contenant des sécrétions venant du nez et des poumons.
- L'éternuement peut propager des microbes sur 1 à 6 mètres à la vitesse de 50 kilomètres à l'heure.
- N'importe qui se trouvant sur la trajectoire d'un éternuement ou d'une toux peut être infecté.

Comment se couvrir le nez et la bouche ?

Si on se couvre la bouche et le nez avec la main, les microbes se transmettent à d'autres personnes de manière directe (en serrant la main) ou indirecte (si vous touchez un objet). Pour limiter le risque de contamination des personnes ou des objets, il est recommandé de se couvrir la bouche avec un mouchoir, un tissu (écharpe, manche...) ou le pli du coude quand on tousse ou éternue.

Toutefois, cette façon de faire ne convient pas si vous devez tenir un bébé ou un jeune enfant dans vos bras. Dans ce cas, assurez-vous de toujours avoir des mouchoirs en papier propres avec vous.

Le saviez-vous ?

- *42 % des personnes qui se couvrent le nez et la bouche quand elles toussent ou éternuent le font avec le coude, un mouchoir ou un tissu (écharpe, manche...).*
- *Le nez produit un litre de mucus par jour.*

Geste 3 : se moucher dans un mouchoir à usage unique

Pourquoi faut-il se moucher avec un mouchoir à usage unique ?

En cas d'infection (rhume par exemple), la muqueuse nasale gonfle et la production de mucus (composé à plus de 95 % d'eau) augmente pour évacuer un maximum de virus hors de la cavité nasale. Cela explique pourquoi on a le nez qui coule quand on est enrhumé.

Les virus qui sont évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir (8 h à 12 h pour le virus de la grippe). Voilà pourquoi il faut se moucher de préférence avec un mouchoir en papier à usage unique et ne pas le remettre, ensuite, dans sa poche pour le réutiliser.

Comment faut-il se moucher et que faire ensuite ?

- Pour se moucher, il faut utiliser, un mouchoir en papier à usage unique qu'il faudra ensuite jeter dans une poubelle.
- A la maison, la poubelle doit être, de préférence, munie d'un couvercle.
- Ensuite, se laver les mains.

Le saviez-vous ?

– *Le mouchoir en papier est vendu à environ 5 milliards d'exemplaires par an.*

Geste 4 : quand on est atteint par les virus de l'hiver : porter un masque

Le masque chirurgical évite la diffusion « directe » des virus et des microbes. La diffusion indirecte par les mains est toujours possible et il faut donc se laver régulièrement les mains.

Quand doit-on porter un masque ?

Si vous avez de la fièvre et/ou que vous toussiez ou éternuez, il est recommandé de porter un masque lorsque :

- Vous devez sortir ou rendre visite/entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles : personnes âgées (à domicile et en maison de retraite...), nourrissons, personnes souffrant de maladies respiratoires, cardiaques ou immunitaires...
- Vous vous rendez dans un établissement de santé (par exemple aux urgences) ou chez votre médecin.

Le saviez-vous ?

– *« Traditionnellement », au Japon, on ne partage pas ses microbes au tout venant ! C'est pourquoi, il est normal de porter un masque quand on est malade...Cependant 30 % des Japonais porteraient aussi un masque pour des raisons esthétiques, comme un accessoire de mode.*