

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION

Prévention des infections hivernales : comportements à adopter au quotidien

date de mise à jour du document : 26 février 2020, 13h

Face aux infections virales hivernales, il existe des gestes simples pour se protéger et protéger son entourage : **les gestes barrières**.

Ces gestes barrière, **une fois combinés**, constituent un bouclier de protection : ils font barrage aux virus et contribuent à se protéger et protéger son entourage.

4 gestes barrières à adopter au quotidien chez-soi ou au travail, pour soi-même et pour les autres



Se laver les mains à l'eau et au savon ou, à défaut, avec une solution hydro-alcoolique

Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue*

Se moucher dans un mouchoir à usage unique

Éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

**Si ce n'est pas possible (ex : si l'on tient un enfant dans les bras), il est recommandé de se couvrir la bouche avec un mouchoir à usage unique, de le jeter puis de se laver les mains.*

Dans le cas où l'on a toussé ou éternué dans ses mains, il faut se laver les mains dès que possible pour ne pas contaminer des personnes ou des objets.

De bonnes habitudes à prendre et à garder :

- Aérez le logement au moins 10 minutes par jour, hiver comme été ;
- Maintenez une température intérieure du logement à 19°C, notamment dans les chambres et évitez les atmosphères chaudes et sèches ;
- Rangez les brosses à dents séparément et ne les échangez pas ;
- Évitez de partager les verres et les couverts à table ;
- Pendant la période de circulation des virus, évitez de se serrer la main ou de s'embrasser pour se saluer.

Pour en savoir plus : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/gestes-barrieres/les-4-gestes-barrieres-adopter-pour-limiter-la-transmission-des-virus-de-l'hiver>

Si vous êtes malade, quelques réflexes à adopter :

- Limitez les sorties et les contacts avec les personnes fragiles : personnes âgées, ou immunodéprimées, femmes enceintes et nourrissons ;
- Reporter vos visites aux personnes hospitalisées ou hébergées dans un *établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendante* (EHPAD) ;
- Limitez les sorties ;
- Arrêtez les activités collectives ;
- Évitez de vous toucher la bouche ou le nez si vous êtes malade, sinon lavez-vous les mains aussitôt ;
- Nettoyez plus fréquemment les surfaces qui sont fréquemment touchées par la personne malade telles que les poignées de porte, le téléphone, les ustensiles de cuisine, les toilettes (en cas de diarrhée), les lavabos ;
- Portez un masque chirurgical, notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles.

👉 Focus sur le lavage des mains

Il est recommandé de se laver systématiquement les mains :

- Après avoir pris les transports en commun (bus, car, train, métro), en arrivant au bureau ou chez soi,
- Après chaque sortie à l'extérieur,
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué,
- Avant et après s'être occupé d'un bébé,
- Après avoir rendu visite à une personne malade,
- Avant de préparer les repas, de les servir ou de manger,
- Après être allé aux toilettes.

Une solution hydro-alcoolique peut aussi être utilisée en l'absence d'eau et de savon.

Comment bien se laver les mains ?

