

# Stratégies de prévention des infections grippales

Plusieurs stratégies de prévention des infections devraient faire partie de vos pratiques quotidiennes courantes, notamment vous pouvez adopter une bonne hygiène des mains, vous couvrir la bouche, rester à la maison quand vous êtes malade et nettoyer votre milieu. L'adoption de ces stratégies préviendra la transmission des virus.

## Hygiène des mains : Lavage des mains et gels antiseptiques

Le lavage des mains est la façon la plus efficace de prévenir les infections, y compris la grippe.

Il faut laver ou aseptiser les mains :

- après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- après avoir serré la main à quelqu'un;
- avant de manger;
- avant de mettre des verres de contact dans les yeux;
- avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Le lavage fréquent des mains avec du savon et de l'eau ou l'utilisation de gels antiseptiques à base d'alcool pour les mains est une méthode très efficace d'éliminer les virus sur les mains. Cette stratégie aide à limiter la propagation des infections. Pour bien se laver les mains, il faut utiliser du savon liquide et de l'eau courante tiède, et se frotter les mains pendant au moins 20 secondes. Les gels antiseptiques contiennent de l'alcool et se révèlent efficaces quand on verse une petite quantité sur les mains, puis les frotte jusqu'à ce qu'ils soient secs. Si c'est possible, il faut se laver les mains au savon ou au gel antiseptique après avoir serré la main à quelqu'un, et ce afin de prévenir l'introduction des virus des mains à la bouche, au nez ou aux yeux.

## Couvrez-vous la bouche quand vous éternuez ou toussiez

En vous couvrant la bouche quand vous éternuez ou toussiez, puis en vous lavant les mains avec du savon ou du gel antiseptique, vous pouvez limiter la propagation de l'infection. Toussiez ou éternuez dans votre coude ou bras pour éviter la contamination des mains. Gardez un mouchoir sur vous au cas où vous auriez un nez qui coule ou éternueriez. Lavez-vous les mains avec du savon ou du gel antiseptique après avoir touché un mouchoir contaminé.

(...suite)

## **Si vous êtes malade, restez à la maison, loin du lieu de travail, de l'école ou de la garderie**

Il est important de rester loin des autres quand vous êtes malade, étant donné que cela préviendrait la propagation des infections. En guise de respect des autres, habituez-vous à rester à la maison quand vous souffrez d'une maladie contagieuse. La grippe est considérée comme contagieuse pendant 7 jours dans le cas des adultes et 10 jours dans le cas des enfants. Les employés et les élèves devraient encourager leurs collègues et leurs camarades de classe, respectivement, à aller à la maison s'ils ne se sentent pas bien. Si vous êtes à la maison, il est important de réduire au minimum tout contact avec les autres membres du ménage, de vous couvrir la bouche quand vous toussiez et de vous laver les mains pour réduire la possibilité de propagation de l'infection.

Au lieu de travail, il est bon d'avoir un gel antiseptique à base d'alcool dans les espaces communs et sur le bureau. Les écoles et les garderies devraient envisager d'utiliser un gel antiseptique dans les classes et les cours de récréation. Il faut surveiller l'utilisation du gel antiseptique par les petits enfants.

## **Nettoyage du milieu**

Certains virus et bactéries peuvent survivre dans leur milieu pendant de longues périodes de temps. Par exemple, le virus grippal peut survivre sur les surfaces dures pendant 24 à 48 heures. Il peut également survivre pendant 8 à 12 heures sur le tissu, le papier et les mouchoirs. Le nettoyage fréquent du milieu peut aider à réduire le risque qu'une personne attrape un virus ou une bactérie d'une surface contaminée. Le nettoyage doit se faire au moyen d'un désinfectant général ou de l'eau de Javel (1 cuillère à café d'eau de Javel pour 2 verres d'eau); il faut accorder une attention spéciale aux surfaces les plus utilisées, comme les poignées de porte, les rampes d'escalier, les interrupteurs d'éclairage et les récepteurs téléphoniques.

Les ordinateurs, surtout ceux utilisés par plusieurs personnes, devraient être nettoyés et désinfectés périodiquement. Éteignez l'ordinateur et le moniteur, et utilisez un chiffon trempé dans une solution d'alcool isopropylique à 70 % ou 90 % pour essuyer le clavier et la souris.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le Bureau de santé de Middlesex-London, au 519-663-5317 (poste 2330) ou visitez le site Web au [www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

Avril 2009