

Les règles d'hygiène

La meilleure prévention repose sur le respect systématique des règles ci-dessous.

Les appliquer vous protège, protège votre famille, protège vos collègues

- Lavage des mains : répété, au savon ou avec la solution hydro-alcoolique, durant 30 secondes au moins, après chaque mouchage ou éternuement, après chaque contact avec un malade, avant et après chaque manipulation d'un équipement de protection,

après chaque sortie ou retour à domicile :

- Se couvrir la bouche lors des toux et éternuements par un mouchoir en papier que vous jetterez de suite dans une poubelle fermée.
- Se moucher avec un mouchoir en papier que vous jetterez de suite dans une poubelle fermée.
- Arrêter les bises, embrassades, poignées de mains.
- Arrêter tout échange de vaisselle.
- Ne pas cracher.
- Ne pas se frotter les yeux.
- Se tenir autant que possible à au moins deux mètres des malades lorsque vous n'êtes pas munis de masque de protection FFP2.
- Éviter toutes les visites inutiles dans la chambre d'un malade et dans la famille.
- Aérer régulièrement les pièces, en particulier celle occupée par un malade.
- Éviter les voyages et déplacements.
- En dehors des trajets pour se rendre sur son lieu de travail, rester chez soi autant que faire se peut.
- Éviter les regroupements de personnes : éviter les réunions, ne pas utiliser les transports en commun, ne pas fréquenter les salles de spectacle, éviter les supermarchés...
- Porter si possible un masque chirurgical en présence d'autres personnes dès que l'on se sait malade.
- Rester chez soi dès que l'on se sait malade et informer sans délai son employeur.

Les sites Internet utiles

<http://www.grippeaviaire.gouv.fr>

<http://www.interieur.gouv.fr>

www.santé.gouv.fr

www.grippeaviaire.gouv.fr

www.inrs.fr

www.invs.sante.fr

www.inpes.sante.fr