

## **ASSIDOM VOUS INFORME...**

Vous avez probablement entendu parler de la grippe A (virus H1N1).  
Comme pour tout virus grippal, la transmission se fait essentiellement par les sécrétions respiratoires lors d'éternuements, de la toux ou de la parole.

Cette grippe se manifeste par les mêmes symptômes qu'une grippe saisonnière classique : fièvre élevée, toux, courbatures...

**D'après les données actuellement disponibles, dans la majorité des cas, les malades n'ont présenté que des symptômes bénins et leur guérison a été rapide et complète, souvent en l'absence de toute forme de traitement médical.**

### **LE RESPECT DES REGLES D'HYGIENE PERMET DE LIMITER CES RISQUES.**

Quelles sont les principales règles d'hygiène ?

#### **1. LE MOUCHAGE**

- Se couvrir la bouche quand on tousse, de préférence avec un mouchoir.
- Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on éternue, de préférence avec un mouchoir.
- Se moucher avec des mouchoirs jetables.
- Se laver les mains après avoir toussé, éternué et craché dans un mouchoir.

#### **2. LE LAVAGE DES MAINS -> c'est un geste essentiel de protection !**

Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

- Avant de préparer les repas et après avoir cuisiné ;
- Avant de manger ;
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- Chaque fois qu'on rentre au domicile ;
- Après avoir utilisé les transports collectifs ;
- Après avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir touché un animal

Comment bien se laver les mains ?

- Se frotter les mains pendant 30 secondes pour produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets
- Se sécher les mains avec une serviette propre – si possible une serviette en papier jetable - ou les laisser sécher à l'air libre.

***PENSEZ-Y !***

**Vous pouvez prévoir des gels désinfectants (produits nettoyants hydro-alcooliques) si vous n'avez pas la possibilité de vous laver les mains.**