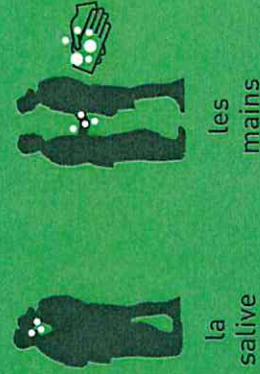
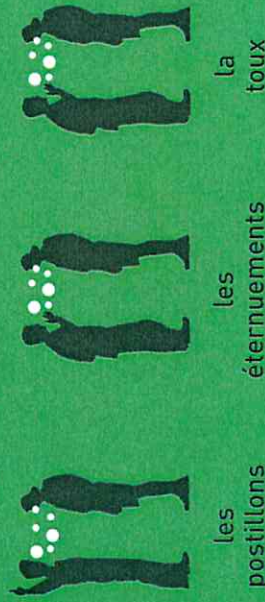


VIRUS RESPIRATOIRES
GRIPPES, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE....

LES MODES DE TRANSMISSION
DES VIRUS RESPIRATOIRES
GRIPPES, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE...

LES VIRUS RESPIRATOIRES SE TRANSMETTENT PAR :



LIMITONS
LES RISQUES
D'INFECTION



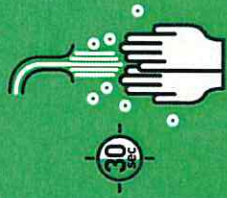
France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-29010-DE



www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Pour plus d'informations :
www.sante.gouv.fr
www.inpes.sante.fr

LES GESTES SIMPLÉS POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION



1

LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, AVEC DU SAVON PENDANT 30 SECONDES

Et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- avant et après chaque repas
- après chaque sortie et retour au domicile
- après être allé aux toilettes



frottez les ongles et le bout des doigts

frottez la paume des mains

frottez entre les doigts

frottez l'extérieur des mains



face intérieure



face extérieure

! RÉGIONS LE PLUS SOUVENT OUBLIÉES LORS DU LAVAGE DES MAINS

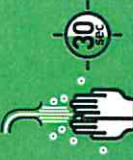
2

UTILISEZ UN MOUCHOIR EN PAPIER

- pour vous moucher,
- pour tousser, pour éternuer,
- pour cracher
- jetez votre mouchoir dans une poubelle
- puis lavez-vous les mains



! N'UTILISEZ VOTRE MOUCHOIR QU'UNE SEULE FOIS



CES GESTES SONT ESSENTIELS. IL EST IMPORTANT DE LES ADOPTER POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'INFECTION.

3

SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE* "CHIRURGICAL" EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE

- pensez aussi à apprendre ce geste à vos enfants



! CHANGEZ VOTRE MASQUE ENVIRON TOUTES LES 4 HEURES OU QUAND IL EST MOUILLÉ

placez le masque sur votre visage et attachez-le

moulez le haut du masque sur la racine du nez

abaissez le bas du masque sous le menton

*en vente notamment en pharmacie