



La grippe est une maladie infectieuse et contagieuse, due à un virus.

Elle se manifeste sous deux formes :

- Des épidémies saisonnières,
- Des épidémies mondiales ou pandémies qui sont indépendantes des saisons.

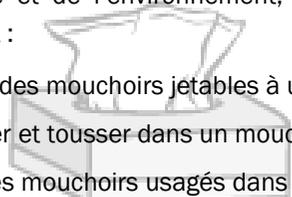
La grippe est hautement contagieuse. Elle se transmet d'un sujet infecté à un sujet sain via les gouttelettes d'eau que notre corps expulse sous forme d'aérosols pendant la respiration, l'éternuement, la toux, l'écoulement nasal... Pour être infecté, il faut en respirer une dose suffisante, et offrir un terrain favorable.

La période d'incubation du virus dure de 24 à 48 heures. Après cette période, les premiers symptômes se font ressentir. En moyenne la personne est contagieuse pendant 6 jours.

► L'utilisation du mouchoir

En vue de limiter efficacement la contamination de l'entourage et de l'environnement, certains réflexes s'imposent :

- Utiliser des mouchoirs jetables à usage unique ;
- Eternuer et tousser dans un mouchoir ;
- Jeter ses mouchoirs usagés dans une poubelle ;
- Laver ses mains après avoir utilisé un mouchoir.



► Le lavage des mains

Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène puisque c'est par les mains que se propage la majeure partie des maladies infectieuses. C'est pourquoi il est indispensable de se laver les mains régulièrement.

Quand :

- Avant de préparer le repas ;
- Avant de manger, boire ;
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ;
- Après être allé à l'extérieur ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir retiré un masque ;
- À chaque fois que ses mains sont sales...



Comment :

La méthode employée est toute aussi importante que le geste, car si un lavage des mains sans savon est dénué d'intérêt, le savon en tant que tel ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de s'en débarrasser :

- Se mouiller les mains sous l'eau ;
- Se savonner avec de préférence du savon liquide ;
- Se frotter les mains pendant 30 secondes ;
- Bien se rincer ;
- Se sécher avec une serviette propre ou les laisser sécher à l'air libre.

Si vous ne disposez pas d'une source d'eau à proximité, vous pouvez utiliser une solution hydro-alcoolique.

► Le port du masque

Lorsqu'une personne infectée par un virus tousse, elle émet des millions de particules infectieuses. Or une partie infime suffit à contaminer l'air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures.

Ceci démontre l'importance de la transmission par gouttelettes respiratoires et justifie l'intérêt que représente le port du masque chirurgical quand il s'agit d'éviter la propagation de la maladie.

Il existe deux types de masques :

- Le masque anti-projections dit « masque chirurgical » permet de limiter à la fois la contamination de l'entourage et de l'environnement du malade.
- Le masque de protection respiratoire (FFP2) permet de protéger le porteur contre les risques d'inhalation d'agents infectieux, transmissibles par voie aérienne.

Au travail, pour les personnes en relation avec le public ou qui gèrent les déchets, le port d'un masque de type FFP2 est fortement recommandé.

Pour une réelle efficacité, le masque doit être attaché derrière la tête, moulé sur la racine du nez et abaissé sous le menton.





Les masques doivent être changés environ toutes les 4 heures ou quand ils sont mouillés.

Il faut alors défaire les liens de bas en haut, l'enlever de la face et le jeter dans une poubelle couverte, puis se laver les mains.



► Autres gestes

Les surfaces de contact (poignées de porte, meubles, cuvettes des toilettes...) doivent être lavées régulièrement à l'eau chaude avec du savon ou des produits ménagers habituels.

Éternuez dans un mouchoir ou dans votre manche le cas échéant.

Lors de la fermeture d'un sac poubelle, il est important de ne pas emprisonner d'air dans celui-ci.

L'air de chaque pièce doit être renouvelé et l'atmosphère assainie en ouvrant les fenêtres quelques minutes, plusieurs fois par jour.

Éviter de serrer les mains ou d'embrasser des personnes.



**En cas de symptômes grippaux,
appelez votre médecin traitant ou le 15.**



Centre de Gestion du Doubs
Service Prévention

Vous pouvez également consulter le guide « Se laver les mains » qui recense tous les conseils pour un lavage optimal.



GUIDE :

LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE PANDÉMIE GRIPPALE



Septembre 2009

Centre de Gestion
du DOUBS

FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE



50 avenue Wilson - BP 98416
25208 Montbéliard cedex

Tél 03 81 99 36 32
Fax 03 81 32 23 94

www.cdg25.org

Centre de Gestion
du DOUBS

FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE

