

Rhume, grippe, gastro-entérite, bronchite...

Comment s'en protéger ???

La grippe semble presque inévitable lors des mois frisquets d'automne et d'hiver. Pourtant, certains gestes peuvent être posés afin de préserver votre santé, ainsi que de celle de votre famille.

Faites-vous vacciner

La meilleure façon de prévenir la grippe saisonnière est de se faire vacciner chaque année. La vaccination est particulièrement importante pour ceux qui présentent un risque élevé de développer des complications liées à l'influenza.

Protégez votre espace personne

Évitez la proximité avec des gens malades. Et si vous êtes vous-même malade, tenez-vous à une distance respectueuse des autres afin de les protéger du virus.

Prenez une journée de congé

Si possible, restez à la maison et n'allez pas travailler, à l'école ou faire les courses lorsque vous êtes malade. Vous contribuerez alors à freiner la propagation de votre virus.

Couvrez-vous

Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un papier-mouchoir. Vous empêcherez ainsi les autres autour de vous de tomber malades à leur tour.

Adoptez de saines habitudes de vie

Faites le plein de repos, privilégiez un mode de vie actif, gérez votre stress, buvez beaucoup de fluides et mangez des aliments nutritifs.

Rhume, grippe, gastro-entérite, bronchite... Comment s'en protéger en limitant leur propagation ?

Gardez vos mains propres

Un geste encore trop souvent négligé alors que "80% des microbes (virus et bactéries) se transmettent par **les mains**".

Chaque fois que nos mains se trouvent en contact avec **une personne malade** ou un objet contaminé, **bactéries et virus** viennent s'y nicher. Ils peuvent être responsables des maladies infectieuses de l'hiver.

Le virus de la grippe vit généralement 5 minutes sur la peau, quelques heures dans les sécrétions séchées, de 8 à 12 heures sur les vêtements, papiers, mouchoirs et de 24 à 48 heures sur les surfaces inertes (poignées de porte, jouets, etc.).

Le virus le plus souvent responsable **de la "gastro", le norovirus**, survit au minimum 8 heures sur les surfaces inertes parfois jusqu'à 7 jours et **le rotavirus**, autre agent de la gastro-entérite peut y survivre entre 6 et 60 jours.

Bon à savoir aussi, **un rhume de l'enfant et de l'adulte peut être à l'origine d'une bronchiolite chez le nourrisson**. Le virus se transmet par la salive, les éternuements, la toux, le matériel souillé par une personne enrhumée et par les mains.

Les femmes sont dans l'ensemble plus vigilantes en matière d'hygiène des mains.

En lavant vos mains fréquemment, vous vous protégez des germes. Si l'eau et le savon ne sont pas accessibles, utilisez alors un désinfectant à base d'alcool.