



## Recommandations générales d'hygiène personnelle pour se prémunir des infections

Face à l'actuelle propagation de virus de la grippe et du coronavirus, il est conseillé de suivre les règles suivantes de protection personnelle :

### 1. Lavez-vous les mains correctement et prenez-en soin

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pendant au moins 20 à 30 secondes avec du savon et insistez également sur les espaces entre les doigts. Prenez soin de vos mains régulièrement en appliquant une crème protectrice.

### 2. Ne touchez pas votre visage

La bouche, le nez et les yeux sont les principales voies d'entrée des virus dans l'organisme par les muqueuses. Évitez donc de toucher votre visage.

### 3. Éternuez et tousez de manière hygiénique

Tenez-vous à distance des autres personnes lorsque vous tousez ou éternuez. Toussez et éternuez dans un mouchoir à usage unique ou dans le creux du coude, en aucun cas dans votre main. Jetez immédiatement le mouchoir dans une poubelle après usage.

### 4. Soyez attentif-ve aux premiers signes

Faites attention aux signes tels que fièvre, sensation de malaise, toux et douleurs articulaires. Si vous vous sentez malade, prenez rendez-vous avec votre médecin de famille pour un entretien et un diagnostic, afin d'éviter tout risque de contamination dans la salle d'attente.

### 5. Protégez les autres personnes

Évitez si possible tout contact de moins de 1,5 m. Retournez-vous lorsque vous devez tousser ou éternuer. Si vous êtes malade, évitez tout contact physique comme le serrage de main, les embrassades, les bises, etc. Si vous êtes maintenu-e à domicile, restez si possible dans une pièce séparée. Veillez à ce que votre logement soit bien propre, en particulier dans la cuisine et la salle de bains. Si vous devez vous moucher le nez, les recommandations sont claires : utilisez toujours un mouchoir à usage unique qui ne servira vraiment qu'une seule fois et jetez-le immédiatement, par exemple dans un sac en plastique placé près du lit. Lavez-vous ensuite les mains si possible, pour éviter de transmettre le virus à d'autres personnes.

### 6. Aérez régulièrement les pièces fermées

Aérez les pièces fermées entre trois et quatre fois par jour pendant dix minutes. Cela permet de diminuer le nombre de virus dans l'air et d'éviter le dessèchement des muqueuses buccales et nasales.

### 7. Évitez les contacts rapprochés et les rassemblements de foule

Les virus se propagent tout particulièrement lors de regroupements de personnes. Vous pouvez donc prévenir une contamination en évitant une trop grande proximité.

### 8. Ce que vous devez savoir sur les masques hygiéniques

Un masque hygiénique avec plusieurs niveaux de filtration, porté sur le menton, la bouche et le nez (masque bucco-nasal vendu en pharmacie par exemple), réduit avant tout le nombre d'agents pathogènes, qui sont projetés dans l'environnement par l'utilisateur. Dans une mesure limitée, il permet également de se protéger contre l'inhalation de grosses gouttelettes ou projections.

