

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

LIMITONS LES RISQUES D'INFECTION

LES MODES DE TRANSMISSION DES VIRUS RESPIRATOIRES

GRIPPES, BRONCHITE, RHUME, BRONCHIOLITE...

LES VIRUS RESPIRATOIRES SE TRANSMETTENT PAR :



les
postillons



les
éternuements



la
toux



la
salive



les
mains

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

 France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-06290-DE



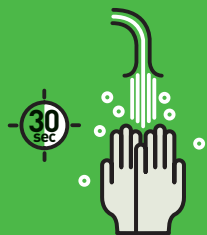
ADOPTONS
LES GESTES QUI NOUS
PROTÈGENT

Institut National
de Prévention
et d'Éducation
pour la Santé

inpes

LES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION

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



! 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



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