



Halte à la Grippe A*



*Virus HTN1

GUIDE DES BONNES PRATIQUES : « SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES »

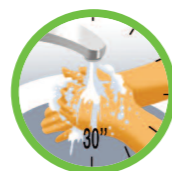
JE NE SUIS PAS CONTAMINE

“J’adopte des gestes d’hygiène au quotidien”

Hygiène des mains

Je me lave les mains avec du savon, plusieurs fois par jour, et surtout :

- Après avoir emprunté les transports.
- Lorsque j’arrive sur mon lieu de travail.
- Après avoir toussé ou éternué.
- Après m’être mouché.
- Avant et après chaque repas.
- Après être allé aux toilettes.



30 secondes de friction des mains sont nécessaires pour chasser le virus. A ce stade, la solution hydro-alcoolique n’est pas indispensable.

Hygiène respiratoire

- Je me couvre la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque je tousse ou que j’éternue.
- Je le jette ensuite dans une poubelle fermée, et je me lave les mains.



En l’absence de mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli de votre coude pour ne pas contaminer vos mains.

Réflexes malins

- Je limite les contacts physiques (embrassades, poignées de mains).
- J’évite de porter mes mains à la bouche, aux yeux et au nez.
- J’aère très régulièrement les pièces où je me trouve.
- Je ne partage pas les objets personnels (téléphone, bouteille d’eau, stylos...).
- Je me tiens à 2 mètres des autres.
- Je limite les activités de groupe autant que possible (réunion de travail,...).
- Je nettoie mon matériel et les surfaces fréquemment touchées (clavier d’ordinateur,...).



A ce stade, porter un masque n’est pas nécessaire.

JE SUIS PROBABLEMENT CONTAMINE

“J’ai plus de 38°C de fièvre et je me sens fatigué,...”

Vérification des symptômes

- Fièvre soudaine supérieure à 38°C et frissons.
- Toux et/ou difficultés respiratoires.
- Maux de tête plutôt sévères.
- Douleurs musculaires, courbatures.
- Fatigue et faiblesse intense.

Le cumul de plusieurs de ces symptômes laisse supposer une contamination. Contactez votre médecin traitant, lui seul saura juger si, dans votre cas, un traitement est nécessaire.

Précautions à prendre

- Je porte un masque anti-projections (appelé masque chirurgical) pour protéger mon entourage.
- Je suis contagieux dès les premiers symptômes et pendant 7 jours environ.



Les masques sont délivrés gratuitement en pharmacie sur ordonnance du médecin.

Réflexes malins

- Je sors le moins possible et j’aère mon intérieur.
- Je m’isole au maximum de mon entourage.
- Je prends ma température, deux fois par jour.
- Je bois régulièrement et plus que d’habitude.



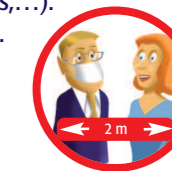
Ne contacter le 15 (SAMU) qu’en cas d’urgence.

JE SUIS CONTAMINE

“Comment me surveiller et protéger mon entourage ?”

Mesures d’isolement et de précaution

- Je reste chez moi et j’évite les contacts (embrassades, jeux avec les enfants,...).
- Je porte un masque anti-projections en présence d’une autre personne.
- Je respecte une distance de 2 mètres avec chacun.
- Je limite les visites au strict minimum.
- Je ne partage pas mes effets personnels (linge de toilette, de table,...).



Je change de masque toutes les 4h ou lorsqu’il est mouillé. Je le jette dans une poubelle fermée, et je me lave les mains.

Mon état se dégrade

Je surveille l’évolution de ces symptômes avec vigilance :

- Reprise ou augmentation de la fièvre.
- Fatigue accrue et anormale.
- Maux de tête intenses persistants.
- Difficultés respiratoires gênantes.



Je contacte le 15 (SAMU).

Réflexes malins

- Je me fais livrer les médicaments et les courses à domicile dans le respect des mesures de précaution.

Prévenir vos proches et vos collègues afin qu’ils redoublent de vigilance.

www.pandemie-grippale.gouv.fr

Info grippe au
0 825 302 302

Coût appel : 0,15€ / mn. Appel surtaxé d’un tél mobile



www.quatrem.fr