

Aperçu

- Éternuer au visage d'autres personnes n'est ni poli ni bon pour la santé.
- Les éternuements peuvent propager des maladies qui se transmettent par des gouttelettes ou par voie aérienne.
- Apprendre à éternuer correctement (et donc à appliquer ce qu'on appelle « les bonnes pratiques en matière d'éternuement ») est important, car cela vous permet d'adopter un comportement plus respectueux envers votre entourage et d'empêcher la propagation de la maladie.

Pourquoi apprendre les bonnes pratiques en matière d'éternuement ?

- Certaines maladies peuvent être transmises d'une personne à une autre par des gouttelettes de salive ou de mucus ou par voie aérienne.
- Cela signifie que, lorsque nous éternuons, nous pouvons transmettre les maladies que nous avons contractées à d'autres personnes et les rendre malades.
- Afin d'éviter la transmission de maladies à d'autres personnes, veillez à éternuer de la manière recommandée. Cette pratique permet de ne pas propager les microbes.

À faire / à ne pas faire

- Nombreuses sont les personnes qui pensent empêcher la propagation des microbes en éternuant à l'air libre ou dans leurs mains. Il s'agit d'une MAUVAISE pratique car, après avoir éternué, vous pouvez toujours transmettre les microbes en touchant des objets ou en serrant la main d'autres personnes.
N'éternuez pas dans vos mains.
- Pour ne pas transmettre de microbes, la bonne pratique en matière d'éternuement consiste à utiliser un mouchoir ou un tissu. Lorsque vous procédez de cette manière, vous êtes moins susceptible de propager les microbes.

Ce que vous pouvez faire

- Enseigner à votre communauté les bonnes pratiques en matière d'éternuement.
- Expliquer que le respect de ces bonnes pratiques est primordial, car il permet d'empêcher la transmission des maladies qui se propagent par des gouttelettes présentes dans l'air.
- Montrer aux autres comment éternuer correctement et leur demander d'enseigner ce comportement à d'autres personnes.
- Demander aux écoles locales si elles souhaitent que vous informiez les enfants sur les bonnes pratiques en matière d'éternuement.

- Lorsque vous parlez des bonnes pratiques en matière d'éternuement, enseignez également aux personnes les règles d'hygiène (voir les Fiches action 28 et 34).
- Élaborer des affiches montrant les choses à faire / à ne pas faire en matière d'éternuement et les diffuser dans votre communauté (voir la Fiche action 43 pour des informations complémentaires concernant les techniques de mobilisation sociale).