



## Les 7 gestes barrière

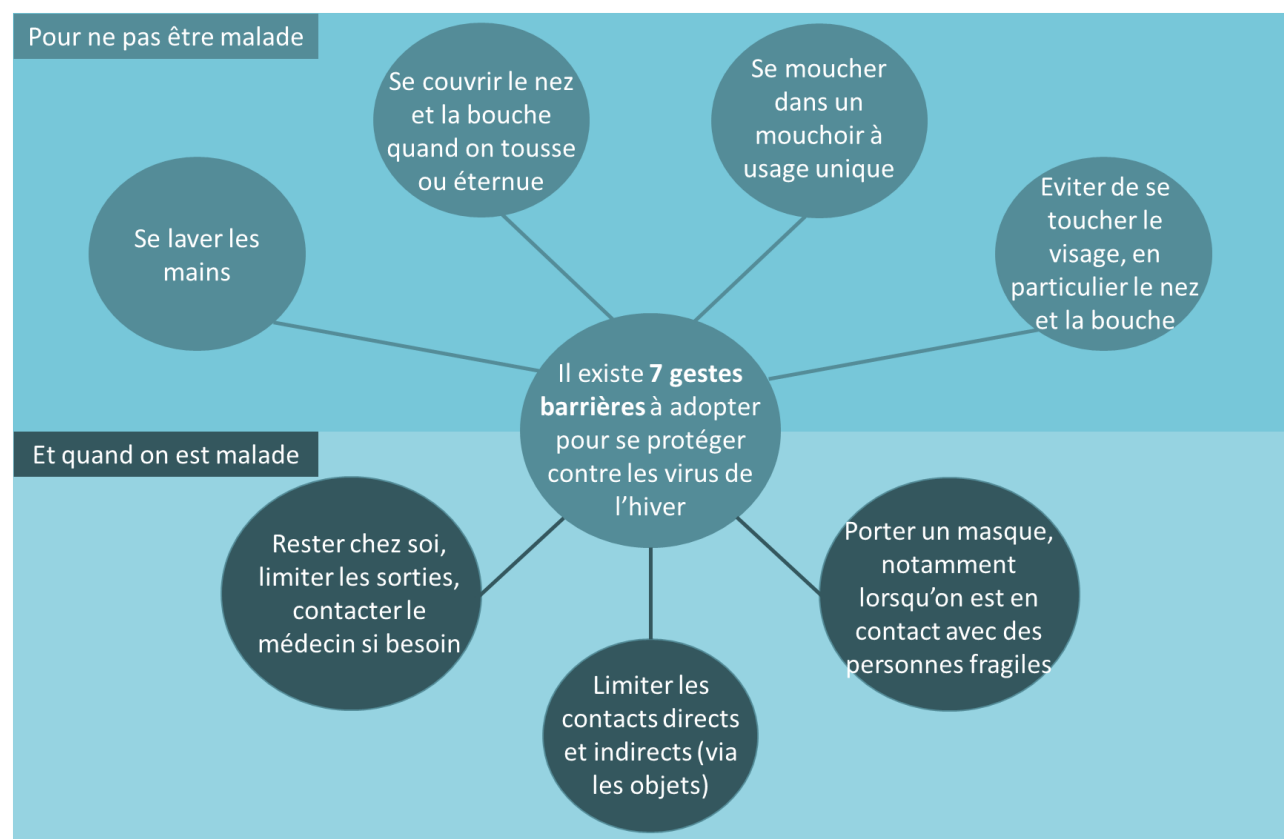
Des gestes simples permettent de réduire la transmission des infections hivernales : grippe, rhume, gastro, bronchite, bronchiolite... Ces bons gestes sont également valables pour des affections plus à la mode comme le Coronavirus.

### PREAMBULE

Les messages de prévention pour **se protéger et protéger son entourage** des infections respiratoires de l'hiver sont connus mais **ne sont pas forcément appliqués**.

**Même en étant vacciné** contre la grippe, il faut continuer d'appliquer les gestes d'hygiène pour **se protéger et protéger son entourage** des autres maladies.

La vaccination contre la grippe saisonnière demeure l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies et protéger son entourage. Pour autant, cette **vaccination ne protège pas contre toutes les maladies et un seul geste ne suffit pas**. C'est le **respect de l'ensemble des gestes de prévention** (vaccination et gestes barrières) qui permet de se protéger **contre tous les virus de l'hiver**.



Ces 7 gestes constituent notre bouclier de protection contre les virus de l'hiver.

Certains gestes complémentaires sont à respecter :

- Maintenir une **température intérieure du logement à 19°C**, notamment dans les chambres
- **Aérer le logement** au moins 10 minutes par jour, hiver comme été

## 1 GESTE 1 : SE LAVER LES MAINS

### 1.1 Pourquoi se laver les mains ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le lavage des mains à l'eau et au savon est **LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de TOUS les microbes de l'hiver.**

### 1.2 Quand faut-il se laver les mains ?



### 1.3 Comment se laver les mains ?

Se laver les mains à l'eau et au savon

- Pendant **30 secondes**
- Puis se sécher les mains avec une **serviette propre ou à l'air libre**



## 2 GESTE 2 : SE COUVRIR LE NEZ ET LA BOUCHE QUAND ON TOUSSE OU ÉTERNUE

Nous portons entre 2 et 10 millions de microbes entre l'extrémité des doigts et le coude !



**L'éternuement et la toux projettent des gouttelettes** et microgouttelettes contenant des microbes, saletés, poussières et sécrétions venant du nez et des poumons.

**L'éternuement peut propager des microbes sur 1 à 6 mètres à la vitesse de 50 km/h.** N'importe qui se trouvant sur la trajectoire d'un éternuement ou d'une toux peut aspirer ces microbes et être infecté.

C'est pourquoi, il est **recommandé de se couvrir la bouche avec un mouchoir, un tissu** (écharpe, manche...) **ou le pli du coude ou quand on tousse ou éternue**. Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets.



### 2.1 Comment se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ?



**Dans tous les cas : lavez-vous les mains régulièrement !**

### 3 GESTE 3 : SE MOUCHER DANS UN MOUCHOIR A USAGE UNIQUE

#### 3.1 Comment faut-il se moucher et que faire ensuite ?



#### 3.2 Pourquoi faut-il se moucher avec un mouchoir à usage unique ?



Les **virus qui sont évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures** sur un mouchoir (8h à 12h pour le virus de la grippe par exemple). Voilà pourquoi il faut se moucher de préférence avec un mouchoir en papier à usage unique et **ne pas le remettre, ensuite, dans sa poche pour le réutiliser.**



## **4 GESTE 4 : EVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE, EN PARTICULIER LE NEZ ET LA BOUCHE**

### **4.1 Pourquoi éviter de se toucher le visage ?**

Nous touchons machinalement notre visage jusqu'à 3000 fois dans une journée.  
Nous frottons souvent nos yeux en raison de la fatigue ou de démangeaisons liées à des poussières.



## **5 GESTE 5 : RESTER CHEZ SOI, LIMITER LES SORTIES, CONTACTER LE MEDECIN SI BESOIN**

### **5.1 Pourquoi limiter ses sorties quand on est malade ?**



**Si mon médecin me prescrit un arrêt maladie, je reste chez moi :**

- Pour moi, pour **me soigner** et **me reposer**
- Pour mes collègues, pour **ne pas les contaminer**

## 5.2 Quand on est malade, il faut :




- En fonction de son état de santé : limiter ses sorties et éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, cinémas, transports en commun)
- Si le médecin le recommande : rester chez soi, se reposer

## 5.3 Si vous devez sortir ou aller travailler, vous pouvez :



Porter un masque chirurgical (en vente en pharmacie) au contact des personnes fragiles (nourrissons, enfants, personnes immunodéprimées ou âgées...) pour réduire la diffusion des microbes.

## 6 GESTE 6 : LIMITER LES CONTACTS DIRECTS ET INDIRECTS (VIA LES OBJETS)

### 6.1 Pourquoi limiter les contacts directs et indirects quand on est malade ?

Quand on a une maladie contagieuse, on peut facilement disséminer ses microbes (virus et bactéries) :





- En touchant directement une autre personne (en lui faisant la bise, en lui serrant la main...)
- En contaminant des objets ou des surfaces qui seront ensuite touchés par d'autres personnes
- En éternuant ou en toussant

## 6.2 Quand on est malade, il faut :



- Limiter les contacts directs avec d'autres personnes, notamment les plus fragiles
- Porter un masque chirurgical (en vente en pharmacie) est fortement recommandé si vous devez rendre visite/entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles
- Ne pas prêter ses objets de la vie quotidienne : brosse à dents, couverts, verre, téléphone, serviettes de table ou de bain...
- Prendre l'habitude de nettoyer régulièrement les objets et appareils que vous touchez, utilisés par les membres de votre famille

## **7 GESTE 7 : PORTER UN MASQUE, NOTAMMENT LORSQU'ON EST EN CONTACT AVEC DES PERSONNES FRAGILES**

### 7.1 Pourquoi porter un masque quand on est malade ?

Quand on a une maladie contagieuse, on peut facilement disséminer ses microbes (virus et bactéries) :



- En touchant directement une autre personne
- En éternuant ou en toussant
- Le masque chirurgical (en vente en pharmacie) permet d'éviter la diffusion « directe » des microbes.



## 7.2 Quand doit-on porter un masque ?

Si vous avez de la fièvre et/ou que vous toussiez ou éternuez, il est recommandé de porter un masque lorsque :



- Vous devez sortir ou entrer en contact avec des personnes, notamment fragiles



- Vous vous rendez dans un établissement de santé, de soins ou chez votre médecin

## 7.3 Comment mettre un masque ?

**Lavez-vous les mains avant de le mettre !**

### METTRE EN PLACE LE MASQUE



Une fois les mains lavées, prenez le masque, le bord rigide vers le haut



Placez le masque sur votre visage et attachez-le (soit par les élastiques derrière les oreilles, soit par les lacets derrière la tête et la nuque)



Moulez le renfort rigide du haut du masque sur la racine du nez



Abaissez le bas du masque sous le menton

Changez le masque dès qu'il est mouillé



Jetez-le à la poubelle



Puis lavez-vous les mains



## 8 POUR ALLER PLUS LOIN

- La page de l'ARS PACA sur le « [Coronavirus : informations et recommandations](#) »

*Cette page explique ce qu'est le coronavirus 2019-nCoV et fournit quelques recommandations.*

- Le site du Gouvernement « [Coronavirus Covid-19](#) »

*Ce site offre, outre les explications de base sur le virus une Foire Aux Questions (FAQ), un point sur la situation, des consignes sanitaires, des ressources et bien plus.*

- Une affiche du Gouvernement « [Coronavirus, pour se protéger et protéger les autres](#) »

*Cette affiche rappelle quelques bons gestes et peut être affichée dans votre collectivité.*

- Une vidéo de l'INRS sur « [Se laver les mains pour limiter les risques d'infection](#) »

- Une affiche de l'INRS sur « [L'hygiène des mains par friction hydroalcoolique](#) »

*Ces conseils restent valables pour le lavage des mains à l'eau et au savon. Il faudra simplement ne pas oublier de bien se sécher les mains, de préférence avec une serviette en papier à usage unique.*

## 9 SOURCES

[L'Agence Régionale de Santé](#)