



## **Grippe A (H1N1) : principales règles d'hygiène face au risque épidémique**

S'agissant de la contamination de l'homme à l'homme, le virus grippal se transmet par voie aérienne, notamment par l'intermédiaire de gouttelettes respiratoires émises lors des accès de toux (distance de sécurité plausible : 2 mètres). Le virus peut également se trouver sur les mains des malades et sur des surfaces (objets, mobiliers, vêtements,...)

IL EST DONC IMPERATIF DE RESPECTER LES REGLES D'HYGIENE SUIVANTES :

### **Mouchage, éternuements, expectoration, toux :**

- Se couvrir la bouche à chaque fois que l'on tousse ;
- Se couvrir le nez à chaque fois que l'on éternue ;
- Se moucher avec des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle, si possible munie d'un couvercle ;
- Ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique, jeté dans une poubelle, si possible munie d'un couvercle.

### **Hygiène des mains :**

Le lavage des mains au savon ou l'utilisation de produit hydro-alcoolique (vendu en pharmacie) est essentiel. Il doit être fait soigneusement et répété très souvent dans la journée par le malade et par les personnes intervenant dans son voisinage, plus particulièrement après chaque contact avec le malade, avec le matériel qu'il utilise ou avec ses effets personnels.

### **Nettoyage des objets utilisés par la personne malade :**

Au domicile, les objets habituels utilisés par la personne malade (serviettes, couverts, linge...) et les surfaces de contact (poignées de porte, meubles...) doivent subir un nettoyage courant (lavage au savon et à l'eau chaude). Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge, notamment de serviettes de toilettes, et de sa propre brosse à dents. La vaisselle et le linge du malade peuvent être lavés en commun avec la vaisselle ou le linge du reste de la famille dans un lave-vaisselle ou un lave linge à plus de 60°C.

### **Déchets :**

Au domicile, les mouchoirs et les masques anti-projections usagés des malades doivent être placés dans des sacs en plastique munis d'un lien pour la fermeture. Il est recommandé d'utiliser un double emballage, en évitant la présence d'air, de manière à préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur lors de la collecte.

Les déchets ainsi conditionnés peuvent être jetés dans la poubelle des ordures ménagères.