

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](http://www.sante.gouv.fr)  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

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



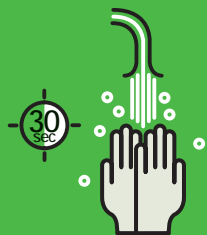
ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT

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



face intérieure



face extérieure

**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