



Prévention des infections



Nous sommes tous porteurs de bactéries ou de germes. Bon nombre de ces organismes sont de « bonnes » bactéries qui nous aident à rester en santé, mais certains types de bactéries et de virus peuvent causer des infections.

Cependant, il y a des choses que vous pouvez faire pour éviter de contracter ou de transmettre une infection.

Comment les virus se propagent-ils?

Les virus du rhume et de la grippe se transmettent d'une personne à une autre. Lorsqu'on tousse ou qu'on éternue, on expulse les virus dans l'air, où d'autres personnes peuvent les inspirer. Les virus peuvent aussi se déposer sur des surfaces dures comme les comptoirs et les poignées de porte, et se communiquent lorsqu'une personne les touche et porte ensuite la main à son nez ou à sa bouche.

Comment puis-je aider à prévenir la transmission de la grippe et d'autres infections?

Tout le monde devrait prendre les précautions qui suivent pour aider à freiner la transmission de la grippe et d'autres infections :

- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes, ou nettoyez-les avec un rince-mains à base d'alcool (désinfectant pour les mains).
- Éternuez et tousssez dans un papier-mouchoir, votre manche ou le creux de votre coude – PAS dans vos mains.
- Ne partagez pas d'objets qui pourraient transmettre une infection, comme une brosse à dents, de la vaisselle, des ustensiles ou une gourde.
- Gardez les comptoirs de cuisine et autres surfaces propres.
- Reposez-vous bien, faites de l'exercice, buvez beaucoup de liquide et mangez sainement.

Se laver les mains est le meilleur moyen d'empêcher la propagation de la grippe et d'autres infections.

Quand devriez-vous vous laver les mains?

- Après avoir toussé ou éternué et après vous être mouché(e)
- Après être allé(e) aux toilettes
- Après avoir serré la main de quelqu'un
- Avant de manger ou de préparer des aliments, et après
- Après avoir été en contact avec une personne malade
- Avant de partager du matériel comme un ordinateur ou un instrument de musique, et après.

Voici comment on recommande de se laver les mains :

- Mouillez-vous les mains jusqu'aux poignets sous l'eau tiède courante.
- Savonnez-vous les mains. Le savon liquide est préférable au savon en pain.
- Faites pénétrer le savon sous les ongles et savonnez bien tous les doigts au complet.
- Rincez bien la mousse de savon à l'eau tiède courante.
- Essuyez-vous les mains avec une serviette propre ou une serviette en papier en prenant soin de bien assécher entre les doigts.
- Servez-vous de la serviette pour fermer le robinet.

Procédure recommandée pour se laver les mains (suite)

Les désinfectants pour les mains sont utiles quand on ne peut pas se laver les mains à l'eau et au savon, par exemple quand on va à l'hôpital ou qu'on emprunte les transports en commun. Il est recommandé d'utiliser un rince-mains contenant au moins 70 % d'alcool.

Voici comment on recommande d'utiliser un désinfectant pour les mains :

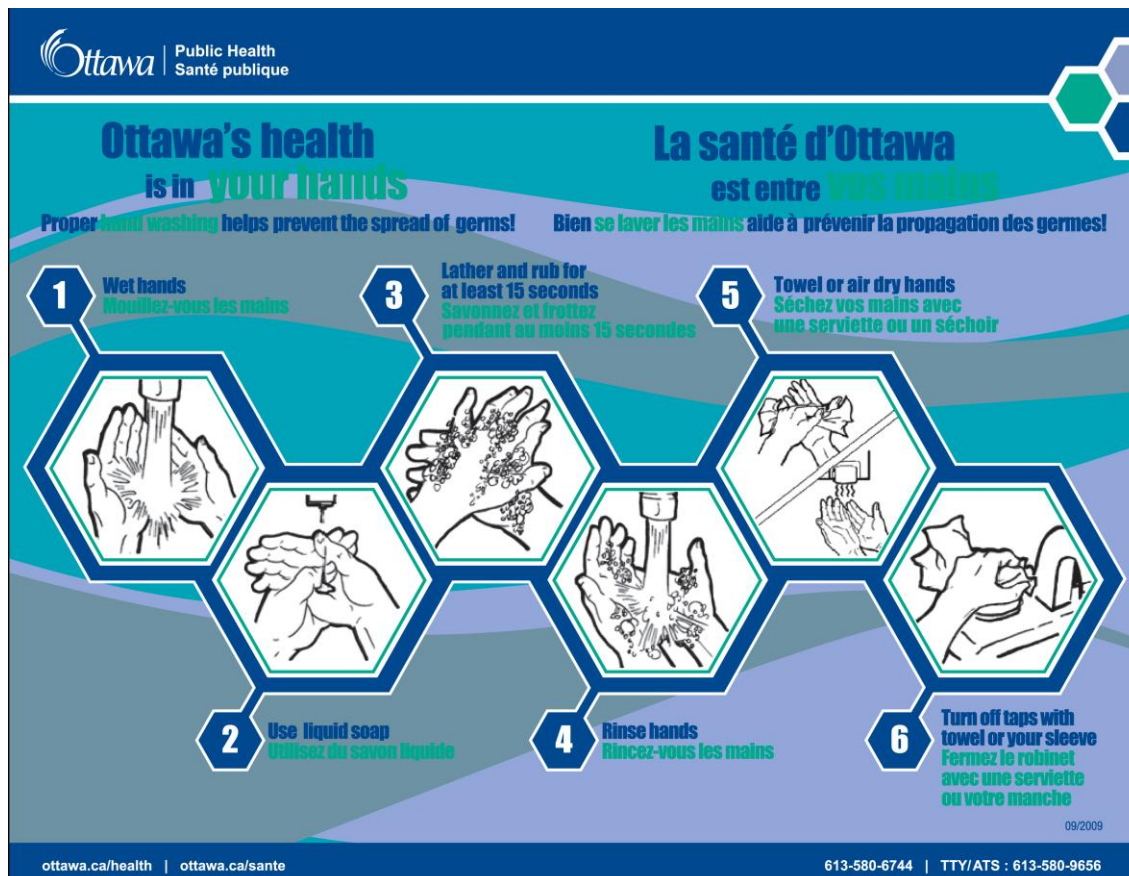
- Versez dans la paume d'une main suffisamment de rince-mains à base d'alcool pour enduire complètement les deux mains.
- Frottez-vous les mains pour bien épandre le liquide sur les paumes, sur les doigts et sous les ongles.

Bien que les désinfectants pour les mains soient pratiques, ils ne sont pas censés remplacer l'eau et le savon.

Que dois-je faire si je me sens malade?

Si vous éprouvez les symptômes de la grippe, notamment si vous faites de la fièvre, avez mal à la gorge ou à la tête, tousssez, avez des frissons, des douleurs musculaires et peut-être même des vomissements ou la diarrhée, voici ce que vous devriez faire :

- Restez à la maison et évitez les contacts avec d'autres personnes;
- Prenez beaucoup de repos;
- Buvez beaucoup de liquide, notamment de l'eau, du jus, du bouillon et du thé;
- Prenez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour soulager la fièvre et les douleurs musculaires;
- Appelez votre médecin si vos symptômes ne diminuent pas au bout de quelques jours;
- Si on vous prescrit des antibiotiques, prenez-les exactement de la façon prescrite et continuez de les prendre à moins que votre médecin vous dise de cesser le traitement.



ACSM, Section d'Ottawa

1355, rue Bank
Bureau 301
Ottawa, ON K1H 8K7
(613) 737-7791