

DE L'INFLUENZA À LA PANDÉMIE...

L'aspect médical traduit en actions préventives

Entrevue avec le Dr Denis Laliberté



Les actions préventives

Lavage des mains

Lavage sans eau

Hygiène respiratoire

Pratiques d'hygiène

Quelques mesures en cas
de pandémie d'influenza



LES PRATIQUES D'HYGIÈNE

Voyons quelques moyens de prévention complémentaires pour prévenir la transmission de l'influenza.

Lorsqu'une personne infectée par l'influenza tousse ou éternue, elle peut projeter des gouttelettes dans ses mains ou sur des surfaces.

Sur des **surfaces inanimées**, le virus de l'influenza peut survivre de quelques heures pouvant aller jusqu'à 48 heures.

PRATIQUES D'HYGIÈNE :

- ☼ S'assurer que les surfaces inanimées communes ou partagées avec d'autres soient nettoyées régulièrement et parfois désinfectées.

Nettoyage : Eau et savon, lingettes pré-humidifiées (Que l'on retrouve dans le commerce)

Désinfection : Mélanger 1 partie d'eau de javel commerciale avec 50 parties d'eau.

→ À la maison, lorsqu'on est malade, **évitez** :

- ☼ Embrassades, accolades, etc....
- ☼ L'utilisation de brosses à dents communes ;
- ☼ Le partage de verres, d'ustensiles et d'assiettes.
- ☼ ...

→ Les personnes symptomatiques :

- ☼ On se mouche dans un papier mouchoir ;
- ☼ On tousse dans un papier mouchoir ;
- ☼ On jette le papier mouchoir dans une poubelle ;
- ☼ On pratique la bonne méthode d'un bon lavage de mains avec de l'eau et du savon **d'une durée de 20 secondes.**