

L'hiver est bien là.

La **grippe** et la **gastro-entérite** se propagent beaucoup plus facilement l'hiver. Ces maladies sont causées par des **virus**. Ces micro-organismes sont très sensibles à la chaleur et meurent donc plus rapidement l'été. L'hiver, en revanche, ils n'éprouvent aucune difficulté à survivre par de basses températures.

La transmission des virus saisonniers de l'hiver se fait de trois façons :

- Dans la plupart des cas, **par le contact direct des mains d'une personne infectée** (par exemple en serrant la main) ou **par le contact d'objets souillés** (poignées de portes, boutons de la chasse d'eau, couverts, etc.) contaminés par une personne malade.
- **Par les gouttelettes chargées de virus** émises lors de toux, d'éternuements (elles restent en suspension dans l'air) ou par les postillons et la salive de personnes infectées ;
- **Par l'air**, surtout lorsqu'une personne malade occupe une pièce fermée (chambre, salle de classe, etc.), d'autant que l'hiver on ouvre moins souvent les fenêtres : l'air est donc moins renouvelé.

Comment se protéger et protéger son entourage ?

Des gestes simples et efficaces.

Adopter les « gestes barrières »

Pour limiter la diffusion des germes et peut être éviter de passer quelques jours au fond du lit avec de la fièvre, quelques gestes simples de prévention doivent être adoptés.

Se laver les mains

Se laver les mains plusieurs fois dans la journée. Ce geste est indispensable après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après avoir rendu visite à une personne malade, après chaque sortie à l'extérieur et bien sûr avant de préparer les repas, de les servir ou de les prendre.

Utiliser des mouchoirs en papier

Se couvrir la bouche dès que l'on tousse, éternue ou crache et utiliser un mouchoir en papier à jeter dans une poubelle fermée tout de suite après usage.

Aérer

Pensez à **aérer chaque jour** pour renouveler l'air.

Si vous ouvrez grand les fenêtres pendant 5 à 10 minutes, l'air des pièces est intégralement renouvelé et les murs n'ont pas le temps de refroidir. L'air frais qui vient d'entrer sera rapidement réchauffé. En revanche, si vous entrebâillez votre fenêtre pendant une longue durée, le renouvellement de l'air est insuffisant et les murs et le mobilier sont durablement refroidis.

Se laver les mains. Oui mais comment ?

Bien souvent, on se lave les mains à la va-vite. On les pense propres ; elles ne le sont pas.

- A l'eau et au savon
- Au moins durant 30 secondes
- Se mouiller les mains et les poignets à l'eau tiède
- Les ongles doivent être coupés et propres
- Prendre une dose de savon liquide et se savonner les mains.

Aurélia VOUHE

Infirmière.