



## Contre la grippe et la gastro-entérite : le lavage des mains et autres précautions

publié le 07/01/2020

**Grippe, gastro-entérite ou simple rhume, le froid revient accompagné de ses maladies hivernales. Des gestes simples limitent la propagation des virus.**

Les virus hivernaux peuvent se transmettre par la toux, les éternuements, par contact avec les mains d'une personne infectée ou par l'intermédiaire d'objets contaminés.

Dans un environnement de travail, quelques gestes simples permettent de réduire ces risques de transmission :

- Se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon liquide (le séchage devant se faire de préférence avec un essuie mains en papier à usage unique) ou se frictionner les mains avec une solution hydroalcoolique, notamment après s'être mouché, avoir toussé ou éternué ou après être allé aux toilettes ;
- se couvrir la bouche et le nez avec sa manche ou un mouchoir en cas de toux ou d'éternuements ;
- en cas d'écoulement nasal, utiliser des mouchoirs en papier à usage unique ;
- aérer régulièrement les pièces pour renouveler l'air.
- ne pas toucher une personne malade (bisous, câlins...)
- ne pas envoyer un enfant malade à l'école...

### Document joint

 [lavage\\_des\\_mains](#) (PDF de 531.8 ko)



**Avertissement :** ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

**Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.**