

# GRIPPE A H1N1

## Le lavage des mains

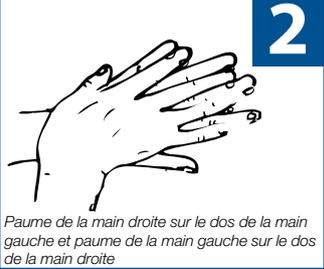
Le lavage des mains joue un rôle très important dans l'hygiène élémentaire pour limiter la contamination.

En effet, c'est une des voies de propagation de la majeure partie des maladies infectieuses (dont la grippe).

En période de pandémie, le lavage des mains est un geste essentiel de protection. Il faut :

- se laver les mains le plus souvent possible (en arrivant au travail, avant les repas, après utilisation des sanitaires, après un contact avec un malade et en arrivant au domicile)
- se savonner, de préférence avec du savon ou une solution hydro-alcoolique
- opérer selon le schéma ci-dessous

### Méthodologie du lavage des mains

 <p><b>1</b></p> <p>Paume contre paume</p>	 <p><b>2</b></p> <p>Paume de la main droite sur le dos de la main gauche et paume de la main gauche sur le dos de la main droite</p>	 <p><b>3</b></p> <p>Paume contre paume, doigts entrelacés</p>
 <p><b>4</b></p> <p>Dos des doigts contre la paume opposée avec les doigts emboîtés</p>	 <p><b>5</b></p> <p>Friction circulaire du pouce droit enchâssé dans la paume gauche et vice versa</p>	 <p><b>6</b></p> <p>Friction en rotation en mouvement de va-et-vient et les doigts joints de la main droite dans la paume gauche et vice versa</p>

pendant 30 secondes (compter jusqu'à 30)

- se rincer
- se sécher avec une serviette à usage unique.

# GRIPPE A H1N1

## Consignes d'hygiène

### Hygiène respiratoire

Il faut :



- se couvrir la bouche et le nez lors de toux ou/et d'éternuement
- n'utiliser que des mouchoirs jetables
- se laver les mains après avoir toussé, craché ou éternué

### Nettoyage des objets

Entretien renforcé des :



- aires communes
- installations sanitaires
- équipements de travail

# GRIPPE A H1N1

## Mission à l'étranger



Prendre contact avec votre médecin de prévention qui vous renseignera sur l'état sanitaire du pays.

Respecter les mesures d'hygiène et les consignes de protection individuelles :

- Lavage des mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydroalcoolique que vous aurez soin de garder avec vous
- Eviter tout contact avec une personne malade
- Eviter les lieux de forte densité de population
- Lorsque c'est possible, respecter la distance de protection sanitaire d'au moins 1 mètre avec votre interlocuteur

Se conformer aux recommandations émises par les autorités sanitaires locales.

En cas de fièvre supérieure à 38 °C, courbatures, toux ou difficultés respiratoires consulter un médecin sur place.

**TOUT AGENT PRÉSENTANT DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE DOIT RESTER CHEZ LUI**