

LES RISQUES SANITAIRES

Epidémie

Une épidémie est la propagation rapide d'une maladie infectieuse à un grand nombre de personnes, le plus souvent par contagion.

1- Ce que doit faire la population

Avant : Je fais de la prévention

- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou, à défaut, utiliser une solution hydro-alcoolique,
- Utilisez un mouchoir en papier à usage unique pour vous moucher ou cracher et jetez-le dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle,
- Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous éternuez,
- Evitez les contacts avec les personnes malades,
- Faites-vous vacciner contre le virus pandémique dès lors qu'une campagne de vaccination est spécifiquement organisée.

Pendant : Je me protège et je protège les autres

- Soyez à l'écoute et respectez les consignes émises par les pouvoirs publics.

Si l'un de vos proches est malade :

- Dans la mesure du possible, veillez à l'isoler des autres membres de la famille et limiter au strict nécessaire les visites,
- Assurez-vous qu'il porte un masque anti-projections en présence d'autres personnes,
- Lavez régulièrement ses vêtements, ses draps, ses serviettes de table ou de toilette à la machine ou à l'eau bien chaude et au savon,
- Lavez ses couverts au lave-vaisselle ou avec du liquide vaisselle,
- Nettoyez, avec les produits ménagers habituels, toutes les surfaces avec lesquelles le malade a été en contact, par exemple : le téléphone, les télécommandes de télévision et outils informatiques, les toilettes, les poignées de portes...
- Lavez-vous régulièrement les mains au savon ou, à défaut, utiliser une solution hydro-alcoolique après chaque contact avec la personne malade ou les objets ou ustensiles qu'il a utilisés.

Si vous êtes malade :

- Ne vous déplacez pas directement à l'hôpital, téléphonez à votre médecin traitant, ou au 15 uniquement en cas d'urgence. En fonction de votre état, vous serez conseillé ou pris en charge,
- Isolez-vous pour éviter de contaminer les personnes proches,
- Réduisez au maximum le contact avec vos proches en limitant leurs visites,
- N'embrassez pas vos proches et évitez de leur serrer la main,
- Portez toujours un masque anti-projections en présence d'autres personnes,
- Aérez régulièrement votre domicile,
- Utilisez un mouchoir en papier à usage unique pour vous moucher ou cracher et jetez-le dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle,
- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou, à défaut, utilisez une solution hydro-alcoolique,
- Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez.

4 - A retenir : Les bons réflexes en période d'épidémie

- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydro-alcoolique,
- Utilisez un mouchoir en papier à usage unique pour éternuer ou tousser, puis jetez-le dans une poubelle et lavez-vous les mains,
- Si vous présentez des signes de grippe (fièvre, toux, courbatures, fatigue...) contactez votre médecin.