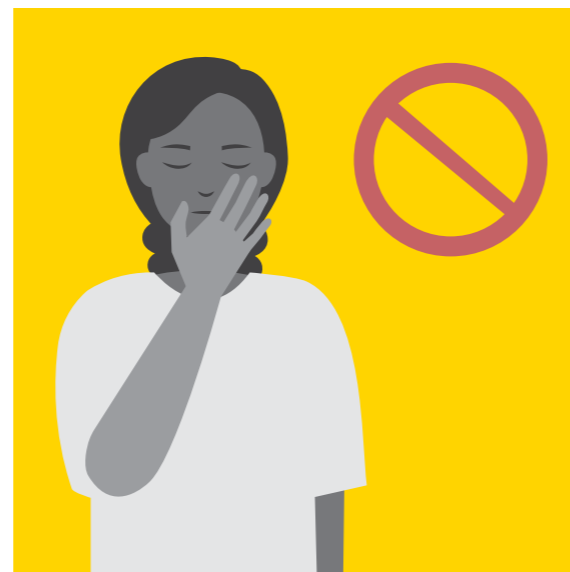


PRÉVENIR LA PROPAGATION DES MALADIES RESPIRATOIRES

Vous pouvez contribuer à prévenir la propagation des maladies respiratoires en suivant ces recommandations :



Lavez-vous soigneusement toute la surface de vos mains avec du savon pendant au moins 20 secondes. Le lavage fréquent des mains est le moyen le plus efficace de se protéger et de protéger les autres contre les maladies respiratoires.



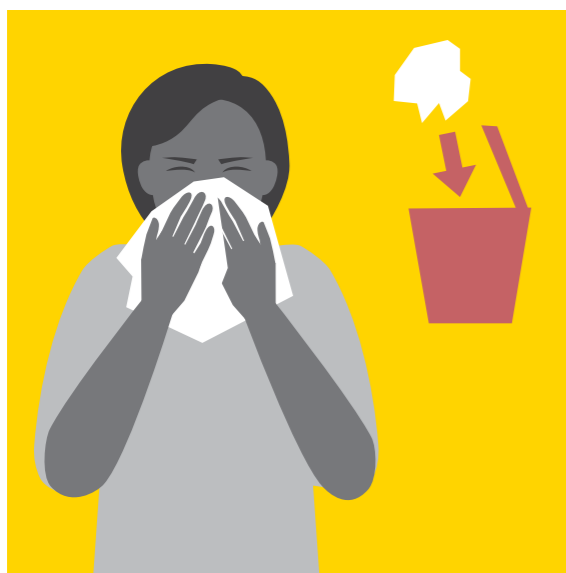
Évitez de toucher votre visage. Les microbes qui se trouvent sur vos mains peuvent pénétrer dans votre corps par les yeux, le nez ou la bouche.



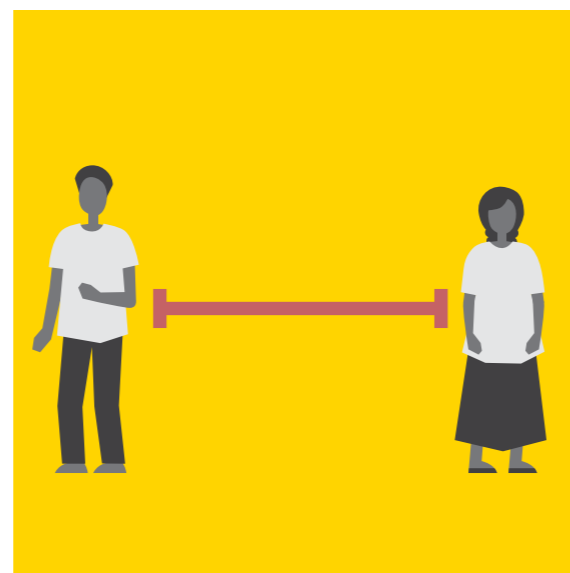
Bon nombre des microbes qui provoquent des maladies respiratoires se propagent par des gouttelettes projetées dans l'air, lors d'une toux ou d'éternuements. Il est également possible d'être infecté en touchant un objet contaminé par des microbes, puis en se touchant les yeux, la bouche ou le nez. La Covid-19, la pneumonie, la bronchite, la grippe, la diphtérie et la tuberculose sont toutes des maladies respiratoires infectieuses.



Certains microbes peuvent survivre sur les surfaces pendant plusieurs heures. Nettoyez régulièrement les surfaces avec un produit désinfectant.



Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir. Jetez-le immédiatement. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, détournez-vous des personnes qui vous entourent et utilisez l'intérieur de votre coude.



Réduire les occasions de contact physique aide à prévenir la propagation des maladies respiratoires. Pendant les épidémies, tenez-vous à au moins deux mètres des autres et portez un masque facial si cela vous est conseillé. Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous dans la mesure du possible.



Les personnes âgées, les personnes ayant déjà des problèmes de santé et certaines personnes en situation de handicap risquent davantage de tomber gravement malades en cas de maladie respiratoire. Pendant les épidémies, faites tout pour faciliter le maintien à domicile des personnes vulnérables dans le but de les protéger de l'infection.

PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE MALADE

Prenez des précautions particulières si vous vous occupez d'une personne souffrant d'une maladie respiratoire.



Aidez la personne malade à rester chez elle et veillez à ce qu'elle garde ses distances avec les autres membres du foyer jusqu'à ce qu'elle soit rétablie.



Fournissez-lui ses propres draps, serviettes, sa nourriture et ses ustensiles de cuisine. Lavez soigneusement tout ce qu'elle a utilisé et nettoyez régulièrement les surfaces avec un produit désinfectant. Incitez tous les membres du foyer à se laver régulièrement les mains.