



Qu'est ce que sont les mesures barrières ?

Les mesures barrières représentent **l'ensemble des moyens permettant de limiter la transmission d'un agent infectieux.**

Elles concernent l'épidémie de grippe saisonnière, mais également les autres infections respiratoires épidémiques (rhinovirus, adénovirus, coronavirus, virus respiratoire syncytial). Certaines infections bactériennes sont également concernées (tuberculose, légionellose...).

Tous ces virus ciblent les voies respiratoires et se transmettent par voie aérienne via des gouttelettes de sécrétions respiratoires ou d'aérosols lors des éternuements.

Hygiène des mains

Lavez vous régulièrement les mains:

- avec du **savon liquide** en frottant 30 secondes;
- avec une **solution hydroalcoolique** en frottant 30 secondes.

Le lavage des mains doit devenir un **réflexe**.

Il doit être réalisé au minimum avant de préparer les repas ou de manger, après s'être mouché, après avoir éternué ou toussé en mettant sa main devant sa bouche par réflexe (idéalement, il faut utiliser son coude), après être passé aux toilettes, après avoir pris les transports en commun, après s'être occupé d'un animal et dès qu'on rentre chez soi.

Projection de gouttelettes

Utilisez un **mouchoir jetable** pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher et **jetez le immédiatement**.

Eternuez et tousssez dans votre coude.

Port du masque chirurgical

Portez un masque chirurgical **dès que la distance d'1m ne peut pas être respectée**, d'autant plus dans une pièce fermée.

Le masque chirurgical se porte sur la bouche et le nez.

Réduction des contacts

Respectez une distance d'1m entre chaque personne.

Évitez d'emmener un nourrisson dans les lieux publics où il pourrait entrer en contact avec une personne malade: transports en commun, centres commerciaux, hôpitaux...

Évitez de serrer les mains ou d'embrasser pour se saluer.

Ne rendez pas visite à des personnes fragiles, notamment les personnes âgées et les femmes enceintes.

Restez à domicile.

Suspendez vos activités collectives.

Aération de l'intérieur

Aérez chaque jour votre intérieur, en ouvrant en grand vos fenêtres.

Également, aérez avant le passage du médecin.

Masques de protection

Parmi les masques de protection respiratoire, on retrouve les masques chirurgicaux et les masques FFP2.

Les **masques chirurgicaux** doivent être portés dès que la distance d'1m ne peut être respectée.

Ils **permettent d'éviter de contaminer l'entourage**.

Il peut s'agir de masques jetables ou de masques en tissu, lavables, respectant la norme AFNOR.

Ils se portent sur le nez et la bouche.

Ils doivent être changés régulièrement (notamment dès qu'ils sont souillés ou mouillés) et au maximum toutes les 4 heures.



Le port du **masque FFP2** n'est recommandé que pour les **soignants**.

Les masques FFP2 **permettent d'éviter d'être contaminés par des patients malades**.

Ils doivent également être changés régulièrement (toutes les 3 à 8h selon les fabricants).

Vaccination

La vaccination, si elle est proposée, est la **1^{ère} chose à faire pour se protéger d'un virus**.

Elle ne permet pas toujours d'éviter l'infection, mais:

- elle **réduit le risque de complication ou de décès chez les personnes fragiles**;
- elle **lutte contre la propagation du virus**.



Traitement spécifique

Quand il existe, un traitement spécifique peut être proposé.

Il peut s'agir soit d'un antiviral (un médicament qui empêche la multiplication du le virus) soit d'immunoglobulines (des anticorps qui détruisent le virus).

Dans les 2 cas, les indications sont bien connues et limitées: **il n'est pas utile de traiter tout le monde**.

