

Infections virales respiratoires

Mesures de prévention pour les patients

Quelles mesures recommander ? Quels conseils donner à un malade pour limiter la transmission et la propagation virale à son entourage ?

Dans le cadre du plan de lutte contre une pandémie grippale, le Ministère de la santé et des solidarités et l'Inpes ont mis en place depuis un an des campagnes d'information et de formation à destination des professionnels de santé et du grand public (« Adoptons les gestes qui nous protègent »). Ce plan comporte un volet redonnant aux mesures élémentaires d'hygiène toute leur importance. Alors que les praticiens sont confrontés aux premiers cas de grippe saisonnière et de bronchiolite, certaines de ces mesures peuvent être dès aujourd'hui mises en place. Elles permettent de limiter les risques de transmission interhumaine du virus grippal mais aussi des virus responsables de bronchites, de bronchiolites ... C'est l'occasion aujourd'hui pour les professionnels de santé de sensibiliser les patients à ces gestes d'hygiène et de prévention, simples mais essentiels.

Un geste qui nous protège tous : le lavage des mains

Les enquêtes réalisées auprès des patients le démontrent : ce geste essentiel est très souvent négligé. Pourtant un lavage répété, plusieurs fois par jour, est facile à mettre en place pour la plupart des patients. Insister sur sa durée : au moins 30 secondes et le fait que toute occasion est bonne : en rentrant au domicile, avant la préparation du repas, après passage aux toilettes, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, mais aussi après chaque contact avec un malade ou le matériel qu'il utilise. Les enquêtes de pratiques montrent que les

bouts des doigts et la face dorsale des mains sont les plus oubliés.

Des mesures de bon sens sont également à rappeler aux patients en cas d'épidémie : limiter les contacts avec les personnes malades : éviter de les embrasser, de leur serrer la main, de partager avec eux des effets personnels (couverts, verres, tétines, biberons, etc.).

Quelques conseils peuvent être donnés dès aujourd'hui à un sujet atteint d'une infection respiratoire.

En présence d'autres personnes, le port d'un **masque chirurgical** par un sujet malade permet de limiter les risques de contamination de l'entourage. Il est donc à recommander. Des conseils sur sa bonne utilisation sont à rappeler : se laver les mains avant de le porter, l'attacher derrière la tête, le mouler sur la racine du nez et l'abaisser sous le menton. Il faut le changer lorsqu'il est humide, ne pas le réutiliser le jeter après usage dans une poubelle si possible avec couvercle et bien sûr ... se laver les mains après l'avoir ôté.

Enfin, il semble que si l'usage des **mouchoirs jetables** est rentré dans les mœurs, la nécessité de les jeter dans une poubelle ayant un couvercle doit être rappelé.

Commandes possibles de documents auprès de l'Inpes

Par fax au 01 49 33 23 91 ou par courrier :

INPES - 42, boulevard de la libération
92 203 Saint-Denis cedex

(Imprimer le bon de commande à partir du site internet de l'Inpes)

Pour vous aider dans votre démarche et répondre à vos questions de pratique,

l'Inpes met à votre disposition une information actualisée sur son site internet : www.inpes.sante.fr. Différents documents pour les médecins et les patients peuvent y être consultés et téléchargés.

- **Des affiches pour les cabinets, les salles d'attente :** (7 affiches différentes diffusées à partir d'avril 2006).

Elles font la promotion de gestes : lavage des mains, utilisation du mouchoir jetable à usage unique, port du masque, main devant la bouche lorsqu'on tousse ou qu'on éternue.



- **Une fiche d'information téléchargeable recto-verso** intitulée « Comment se protéger des infections virales respiratoires ? », avec des conseils à donner aux patients qui veulent éviter de transmettre leur infection à leur entourage et des conseils pour ceux, non encore malades, qui souhaitent limiter le risque de contracter une infection virale.



Pour le grand-public

- Une campagne de communication, déclinée sous la forme de 3 films TV et 2 annonces en presse.
- La campagne vise avant tout à permettre au téléspectateur ou lecteur de visualiser la facilité et la rapidité avec lesquelles les microbes se propagent lorsque l'on tousse, que l'on éternue, que l'on manque de se laver les mains ...
- Les annonces en presse écrite, paraîtront dans une vingtaine de mensuels grand public.
- Dix chroniques d'experts pour les radios locales.

La campagne démarrera à compter du 20 novembre 2006, avec pour message central : **« Contre les grippes, les rhumes et les bronchites, il y a des gestes simples pour limiter les risques d'infection. »**