

Le 28 novembre 2014

## Les bons gestes pour affronter l'hiver

L'hiver est une période propice au développement des maladies infectieuses et à l'apparition d'épidémies virales (grippe, rhume, bronchiolite, gastro-entérites...) qui peuvent avoir des conséquences graves pour les personnes fragiles : personnes âgées et personnes en situation de handicap, nourrissons et personnes porteuses de maladies chroniques.

### La vaccination contre la grippe saisonnière

*« La grippe, ce n'est pas rien. Alors, je fais le vaccin »*

Beaucoup d'idées reçues sont véhiculées sur la grippe et le vaccin antigrippal. Pourtant, la grippe, souvent considérée à tort comme une infection saisonnière banale, peut entraîner de graves conséquences.

Pensez à vous faire vacciner dès maintenant ! Le vaccin est le seul moyen efficace de se protéger contre la grippe

Il ne faut pas attendre le début de l'épidémie de grippe pour se faire vacciner.

### Les virus de l'hiver

Les virus se transmettent par la salive, les postillons, la toux, l'éternuement et les mains. Certains virus peuvent également persister sur des objets, des meubles...

Pour se protéger et protéger son entourage, il suffit d'adopter quelques gestes simples :

- **lavez-vous les mains plusieurs fois par jour** : après avoir toussé ou éternué, avant et après chaque repas, après être allé aux toilettes...
- **utilisez un mouchoir en papier** : ne l'utilisez qu'une seule fois, jetez le dans une poubelle et lavez-vous les mains
- **portez un masque** : en présence de votre entourage si vous êtes malade (même pour un simple "rhume"). Les masques s'achètent en pharmacie.
- **pensez à aérer vos locaux** : à la maison, au bureau ouvrez les fenêtres au moins une fois par jour pendant 10 minutes

### Les risques d'intoxications au monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz invisible, inodore, et non irritant qui résulte d'une combustion incomplète du bois, du charbon, du pétrole, de l'essence ou du fuel et du gaz (butane, propane ou naturel : gaz de ville). Le fonctionnement d'appareils à combustion mal entretenus ou utilisés dans de mauvaises conditions est susceptible d'occasionner une exposition au CO et un risque d'intoxication.

#### **Plus d'informations :**

<http://www.ars.haute-normandie.sante.fr/Virus-de-l-hiver.151424.0.html>