

## ➤ Mouchage, éternuements, expectoration, toux

Le virus de la grippe se transmettant par voie aérienne, notamment par les gouttelettes respiratoires, il est impératif de respecter les règles d'hygiène de base des voies respiratoires :

- ✓ se couvrir la bouche chaque fois que l'on tousse
- ✓ se couvrir le nez chaque fois que l'on éternue
- ✓ se moucher avec des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle
- ✓ ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique, jeté dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle

## ➤ Hygiène des mains

Le lavage des mains au savon ou l'utilisation de produits hydro-alcooliques (vendus en pharmacie) est essentiel. Il doit être fait soigneusement et répété souvent dans la journée par le malade et par les personnes intervenant dans son voisinage, plus particulièrement après chaque contact avec le malade, avec le matériel qu'il utilise ou avec ses effets personnels.

## ➤ Nettoyage des objets utilisés par le malade

À domicile, les objets habituels utilisés par le malade (serviettes, couverts, linge, ..... ) et les surfaces de contact (poignées de porte, meubles, ..... ) doivent subir un nettoyage courant (lavage au savon et à l'eau chaude). Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge, notamment de serviettes de toilette et de sa propre brosse à dent. La vaisselle et le linge du malade peuvent être lavés en commun avec la vaisselle ou le linge du reste de la famille dans un lave-vaisselle ou un lave-linge à plus de 60°.

## ➤ Déchets

Les mouchoirs et masques anti-projections usagés des malades doivent être placés dans des sacs en plastique munis d'un lien pour la fermeture. Il est recommandé d'utiliser un double emballage, en évitant la présence d'air, de manière à préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur lors de la collecte.