

Les bons gestes contre les épidémies

Certaines mesures d'hygiène peuvent limiter les risques de contagion. En période d'épidémie virale, plus vous les respectez, mieux c'est !

- Lavez-vous les mains, si possible avec du savon liquide, en les frottant pendant 30 secondes. Rincez-les ensuite sous l'eau courante et séchez-les avec une serviette propre ou à l'air libre. Le lavage des mains doit devenir un réflexe : au minimum, avant de préparer le repas ou de manger, après s'être mouché, avoir éternué ou toussé en mettant sa main devant la bouche, être passé aux toilettes, s'être occupé d'un animal et après chaque sortie.
- Servez-vous d'un mouchoir jetable pour vous moucher, tousser, éternuer ou cracher, et jetez-le aussitôt. Assurez-vous que votre corbeille papier contient un sac plastique afin de le fermer et de le jeter en fin de journée.
- Portez un masque si vous êtes grippé, surtout si vous partagez le bureau avec d'autres collègues
- Si vous êtes jeune parent, évitez d'emmener votre nourrisson dans les lieux publics où il pourrait entrer en contact avec des personnes infectées (transports en commun, centres commerciaux, hôpitaux...) en période d'épidémie.
- Ouvrez les fenêtres régulièrement pour aérer et diminuer la concentration en microbes, à la maison, comme au bureau.
- Évitez de serrer les mains ou d'embrasser pour dire bonjour.
- Ne touchez pas directement vos yeux, votre bouche ou votre nez, sans vous être lavé les mains au préalable
- Nettoyer régulièrement les claviers, souris, téléphone et poignée de porte de votre bureau, avec une lingette désinfectante.

