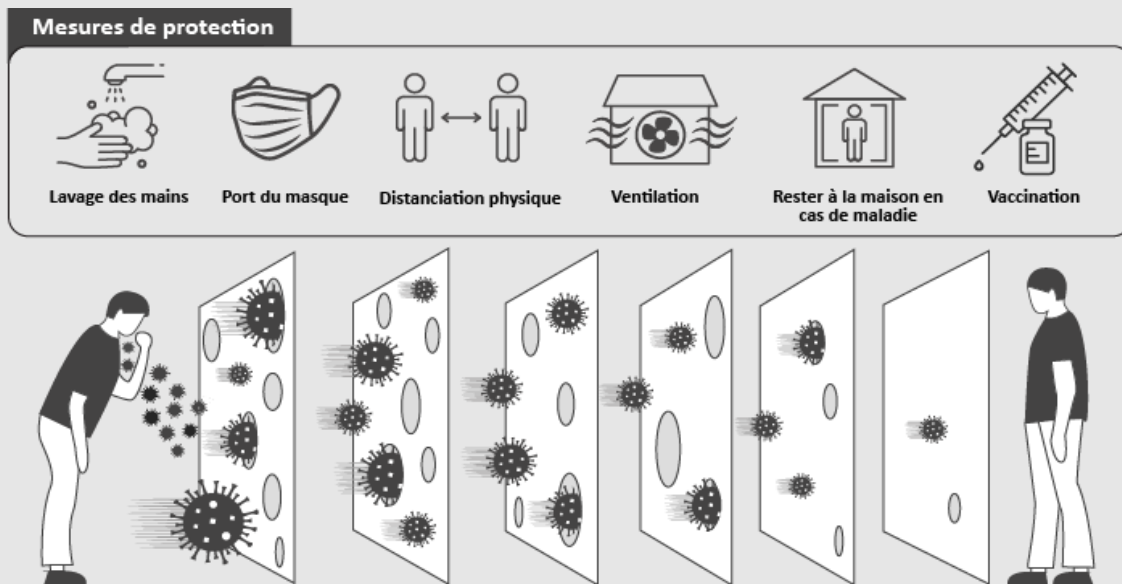


Comment se protéger des virus respiratoires

Modes de transmission des virus respiratoires

- Les virus respiratoires se propagent le plus souvent à courte distance via des particules respiratoires, par inhalation ou contact avec les yeux, le nez et la bouche (soit les muqueuses).
- Les virus peuvent aussi se transmettre sur de plus longues distances par des particules respiratoires dans certaines conditions. Par exemple, le risque est plus élevé dans les endroits intérieurs surpeuplés et mal ventilés.
- Les particules respiratoires peuvent aussi se déposer sur des surfaces ou des objets et vous contaminer les mains, de sorte que vous pouvez transmettre le virus à vos yeux, à votre nez et à votre bouche en les touchant avec vos mains.

Utilisez de multiples mesures de protection afin de réduire le risque de maladie respiratoire pour vous-même et les autres.



Adapté de : Rockefeller Foundation. *Layers of Protection Against Covid-19 - the "Swiss Cheese" Model* [vidéo en ligne], New York, NY, Rockefeller Foundation, 2021 [cité le 26 janvier 2024]. 1 h 15 min. Disponible à : <https://www.youtube.com/watch?v=ou88lei-52k>

Lavez-vous les mains et pratiquez l'étiquette respiratoire

- Lavez-vous souvent les mains avec du désinfectant pour les mains à base d'alcool ou de l'eau et du savon.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou dans le creux de votre coude, puis jetez le mouchoir et lavez-vous les mains.

Portez un masque pour vous protéger et protéger les autres

- Le port d'un masque médical bien ajusté peut vous aider à vous protéger et à protéger les autres contre les infections respiratoires. Il est particulièrement important de porter un masque lorsque vous êtes malade, à l'intérieur ou à proximité d'autres personnes.
- Changez votre masque s'il est visiblement souillé, humide ou endommagé.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché un masque.
- Assurez-vous que la personne qui porte un masque peut le mettre et le retirer par elle-même.
- Les enfants de moins de deux ans ne devraient pas porter un masque.

Distanciation physique

- Dans la mesure du possible, gardez une certaine distance entre vous et les autres pour réduire le risque de propagation de la maladie.

Passez du temps en plein air ou dans des lieux bien ventilés

- Assurez-vous que votre système de ventilation fonctionne bien. Si vous n'en avez pas, ouvrez les fenêtres pour aérer si possible.
- Dans la mesure du possible, passez moins de temps à l'intérieur dans les endroits achalandés, en particulier s'ils sont mal ventilés.

Restez à la maison quand vous êtes malade

- Restez chez vous lorsque vous êtes malade, par exemple, si vous avez la fièvre, une toux nouvelle ou qui s'aggrave, des vomissements ou la diarrhée.

Faites-vous vacciner

- La vaccination contre la COVID-19 et la grippe aide à vous protéger contre des maladies graves, l'hospitalisation et la mort.
- N'oubliez pas d'obtenir tous les vaccins recommandés en fonction de votre âge et votre état de santé, y compris les vaccins contre la grippe, la COVID-19 et le virus respiratoire syncytial (VRS).

Les renseignements fournis dans le présent document sont à jour en date de mars 2024.