

CONSEILS AUX FAMILLES

Expliquer les mesures d'hygiène aux enfants

Etablissement scolaire

Qu'est ce qu'une maladie contagieuse ?

Une maladie est dite « contagieuse » lorsqu'elle peut se transmettre d'une personne à une autre.

Qu'est-ce qu'un microbe ?

Les microbes sont de minuscules organismes vivants. Ils sont tellement petits qu'on ne peut les voir qu'à travers un microscope. Il existe plusieurs familles de microbes : les bactéries, les virus et les champignons.



Si certains microbes peuvent provoquer des infections, il existe également des microbes très utiles (exemple : le champignon appelé *Penicillium* qui produit des antibiotiques, la levure du boulanger pour fabriquer le pain, certaines bactéries nécessaires à la fabrication des yaourts...).

Comment le corps réagit face aux microbes ?

Dans la plupart des cas, on vit en bonne entente avec les germes que nous hébergeons et avec les germes de l'environnement. Ainsi, le corps travaille « dur » tous les jours pour éviter que certains microbes provoquent des infections, c'est ce que l'on appelle le système immunitaire. Parfois, ce n'est pas suffisant et une infection peut survenir.

Quels sont les virus saisonniers de l'hiver, de retour chaque année ?

Les virus respiratoires : responsables des rhumes, rhinopharyngites, gripes saisonnières, bronchites, bronchiolites...

Les virus responsables de gastro-entérites.

Comment se transmettent les microbes ?

Une personne qui tousse, qui éternue, qui parle ou qui crache, émet des gouttelettes, qui peuvent contenir des microbes respiratoires si cette personne est malade.

Une personne non malade peut être contaminée :

- ▶ soit directement par les gouttelettes émises, reçues au niveau de son visage (nez, bouche, yeux) ;
- ▶ soit indirectement par l'intermédiaire de ses mains portées à son visage et qui auront été contaminées par le contact avec des mains ou des objets (jouets, tables, doudous, tétine, poignée de portes...) contaminés par les gouttelettes de la personne malade.

Peut-on attraper la gastro-entérite en buvant dans le même verre que quelqu'un qui est malade ?

Oui, c'est possible.

Les diarrhées et les vomissements d'une personne malade contiennent de très grandes quantités de microbes. Des aliments et des boissons peuvent être infectés directement par les mains mal lavées d'une personne malade ou indirectement par contact avec une surface contaminée.



Comment se protéger et protéger son entourage ? En adoptant les « gestes barrières » !

Se laver les mains

En se lavant les mains régulièrement, on élimine les microbes récoltés lors des actes de la vie courante (à la maison, à l'école,...). Ce geste simple est indispensable après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après être allé aux toilettes, après avoir rendu visite à une personne malade, après chaque sortie à l'extérieur et bien sûr avant de préparer les repas, de les servir ou de manger. Pour un bon lavage, il convient d'utiliser un savon liquide et de se frotter les mains pendant quinze secondes, sans oublier de frotter les ongles, le bout des doigts, les paumes, l'extérieur des mains, les jointures des doigts et les poignets. Le séchage doit se faire à l'aide d'une serviette propre. Une solution hydro-alcoolique peut être utilisée si les mains ne sont pas souillées ni humides.



Se couvrir le nez et la bouche et utiliser un mouchoir en papier



Dès que l'on éternue, tousse ou crache, il faut se couvrir le nez et la bouche et utiliser un mouchoir en papier à usage unique ; à défaut, éternuer ou tousser dans le pli du coude (pour ne pas se contaminer les mains). Le mouchoir utilisé sera ensuite jeté dans une poubelle avec

couvercle.

Bien sûr, se laver les mains ensuite.

Adoptons tous
les « gestes barrières »



Dans l'idéal, porter un masque

Si la personne malade porte un masque, cela évite la diffusion des microbes autour d'elle.



Il se porte bien noué derrière la tête, moulé sur le haut du nez et abaissé sous le menton. Il faut le changer toutes les 4 heures ou dès qu'il est mouillé et le jeter dans une poubelle. Et bien sûr... se laver les mains !

Aérer les pièces

Pensez à aérer votre logement dix minutes chaque jour, ainsi il y aura moins de microbes dans l'air.

Nettoyer les surfaces et les objets du quotidien utilisés

Les surfaces de contact (poignées de porte, jouets, sanitaires, télécommande, téléphone etc.) doivent être nettoyées avec les produits ménagers habituels, afin d'éviter la transmission des microbes par ces objets touchés par tout le monde.

Et enfin, éviter quelques gestes

Quand on est malade, il faut éviter de serrer les mains, d'embrasser, de partager ses effets personnels (couverts, verre, serviette de toilette...) pour éviter... de transmettre ses microbes.

