

Bonnes pratiques à adopter face à diverses maladies

Face à des maladies animales

Agir avant

- Évitez de manipuler des animaux malades ou morts.
- Lavez-vous systématiquement les mains (eau et savon) après contact avec les animaux, les déchets ou les déjections animales.

Il n'est pas rare de trouver dans la nature des dépouilles d'animaux. Cela ne signifie pas pour autant que vous soyez en présence d'une épizootie. Toutefois, si vous constatez des mortalités en nombre, signalez-les aux autorités compétentes (directions départementales en charge de la protection des populations, municipalités...).

Agir en cas de maladie animale avérée

- Ecoutez et respectez les consignes des pouvoirs publics : elles peuvent évoluer selon la situation.
- Respectez les règles particulières de circulation des personnes et des animaux mises en place autour des zones touchées par l'épizootie même si vous n'êtes pas directement concerné par l'épizootie.

Face à une pandémie grippale

Agir avant

Pour limiter le risque d'être contaminé par le virus de la grippe, il faut **adopter des gestes simples** :

- **Lavez-vous les mains** plusieurs fois par jour avec du savon ou, à défaut, utiliser une solution hydro-alcoolique.
- **Utilisez un mouchoir en papier** à usage unique pour se moucher ou cracher et le jeter dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle.
- **Couvrez-vous le nez et la bouche** quand vous éternuez.
- **Évitez les contacts** avec les personnes malades.

Ces gestes d'hygiène simples permettent également de se protéger contre de nombreuses autres maladies transmissibles, comme les gastroentérites, les bronchiolites, etc.

Hygiène des mains

L'hygiène des mains est une condition préalable à la prévention de la transmission de nombreuses maladies infectieuses. Si les mains sont visiblement sales, il est indispensable de se les laver à l'eau et au savon avant de les désinfecter. Sinon, on peut utiliser soit une préparation alcoolisée, soit de l'eau et du savon.

- Un lavage complet, où l'on frotte les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains. Ne pas oublier la zone entre les doigts, le dessus de la main et les poignets.
- Le lavage des mains doit durer trente secondes et se faire systématiquement : à chaque retour au domicile; en arrivant au travail; après avoir éternué, toussé et après chaque mouchage; avant de mettre son masque, et après l'avoir enlevé; avant et après chaque repas; après être allé aux toilettes
- **Si vous présentez les symptômes (fièvre...) de la grippe : appelez votre médecin traitant ou le 15, ne vous rendez pas à l'hôpital directement. Un signalement rapide vous permettra d'être pris en charge et soigné rapidement.**

Agir pendant

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou, à défaut, utiliser une solution hydro-alcoolique.

- **Utilisez un mouchoir en papier** à usage unique pour se moucher ou cracher et le jeter dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle.
- **Couvrez-vous le nez et la bouche** quand on éternue.
- **Évitez les contacts avec les personnes malades.**
- **Être à l'écoute** (tv et radio) et respecter les consignes émises par les pouvoirs publics car elles peuvent évoluer selon la situation.

- **Faites-vous vacciner** contre le virus pandémique dès lors qu'une campagne de vaccination est spécifiquement organisée.
- **Et pensez à prendre des nouvelles** des membres de votre famille ou de vos voisins isolés.