



# INFO SECURITE

MESSAGE SANTE-SECURITE POUR LES SAPEURS-POMPIERS DU VAR

DESTINATAIRES : Ensemble du personnel

DATE : 21/08/2009

N°: 07

## PREVENTION DE LA GRIPPE A / H1N1

Afin d'éviter les risques de contagion de la grippe A / H1N1 sur les lieux de travail et aussi garantir une meilleure protection du personnel, voici les mesures élémentaires individuelles et collectives d'hygiène à respecter !

### MESURES INDIVIDUELLES D'HYGIENE

#### ➔ MOUCHAGE, ETERNUEMENTS, EXPECTORATION, TOUX

Le virus de la grippe se transmet principalement par voie aérienne (postillons, éternuement, toux), mais il peut se déposer sur les mains et sur les surfaces.

- Se couvrir la bouche chaque fois que l'on tousse ;
- Se couvrir le nez et la bouche chaque fois que l'on éternue ;
- Se moucher et ne cracher que dans des mouchoirs en papier à usage unique, jetés dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle.



#### ➔ SE LAVER REGULIEREMENT LES MAINS

Il faut se laver les mains au savon liquide, ou avec des produits hydro-alcoolique, durant au moins 30 secondes et se sécher les mains avec une serviette personnelle ou jetable. Ce geste doit être fait soigneusement et répété très souvent dans la journée.



#### Quand se laver les mains systématiquement ?

- après être allé aux toilettes, s'être mouché ou avoir toussé, éternué, craché... ;
- avant de manger ;
- en rentrant au domicile.

#### Comment se laver les mains ?



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts



frottez à l'extérieur des mains



#### ➔ LES MASQUES

Selon le risque d'exposition, 2 types de masques pourront être préconisés :

**Le masque anti-projections dit "masque chirurgical" :**  
évitte la projection, par le porteur, de sécrétions des voies aériennes supérieures, potentiellement infectieuses.

**Le masque de protection respiratoire (FFP2) :**  
masque filtrant protégeant le porteur contre les risques d'inhalation d'agents infectieux .

#### Pour être efficace, le masque doit :

- être correctement placé sur le visage, avec un ajustement de la barrette nasale ;
- être stocké dans un endroit tempéré et sec ;
- être jeté après chaque utilisation et au maximum après chaque journée de travail.



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez le sur la racine du nez



abaissez le bas du masque sous le menton

### MESURES COLLECTIVES D'HYGIENE

#### ➔ EVITER LES CONTACTS PHYSIQUES ENTRE PERSONNES

- Privilégier le téléphone ou le courrier électronique ;
- Maintenir une distance de protection sanitaire entre les personnes (2 mètres – Avis du Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France) ;
- Renoncer aux bises et poignées de main ;
- Eviter de prendre l'ascenseur.

#### ➔ RENFORCER L'HYGIENE DES LOCAUX

- Aérer régulièrement les locaux en ouvrant les fenêtres et les portes ;
- Nettoyer de façon renforcée et quotidienne les surfaces touchées fréquemment par les personnes (rampes d'escalier, poignées de portes, toilettes, lavabos, claviers...).

**POUR PLUS D'INFORMATION : [www.pandemie-grippale.gouv.fr](http://www.pandemie-grippale.gouv.fr)**