

Maladies hivernales :

Les maladies hivernales sont bien présentes sur notre territoire et elles n'ont pas attendu la nouvelle année pour manifester leur présence (*un coucou à tous ceux qui ont passé les fêtes au fond de leur lit* 🙄).

Voici quelques rappels des gestes à adopter (*ou réadopter pour certains*) pour limiter la transmission des maladies, qui sont actuellement en promenade, à ses collègues ou ses proches :

- **Se laver les mains régulièrement** et privilégier le savon liquide au gel hydroalcoolique. Vous trouverez juste après une fiche qui résume comment se laver les mains efficacement.
- **Tousser et éternuer dans son coude** (*bonjour aux réflexes du covid* 🤧) ou en se couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir jetable.
- **Limiter les bises et serrage de pinces** autant que possible, ou totalement dans l'idéal.
- **Porter un masque** en cas de symptômes.
- **Aérer la pièce** ou les pièces dans lesquelles on travaille. Il est recommandé de renouveler cette opération au grand minimum deux fois par jour, une dizaine de minutes. Le mieux étant une fois toutes les heures, selon la taille de la pièce. Voici un article du magazine *Ça m'intéresse* qui vient apporter des connaissances complémentaires en quelques minutes de lecture : <https://www.caminteresse.fr/sante/comment-bien-aerer-son-interieur-11159052/>

Pour l'étape 4 de la fiche ci-dessous, vous aurez compris qu'il faut globalement insister sur toutes les surfaces des mains 😊.

Source : INRS - <https://www.inrs.fr/actualites/maladies-hivernales.html>

Lavage des mains avec du savon



1/ Mouiller abondamment
les mains.



2/ Appliquer le savon et frotter
paume contre paume.



3/ Bien savonner entre les doigts
et sur le dos des mains.



4/ Frotter au moins 30 secondes
en insistant sur le bord
et le dos des mains,
la paume, les pouces,
les ongles et les poignets.



5/ Rincer abondamment.



6/ Essuyer et sécher les mains
à l'aide d'un papier
essuie-mains à usage unique,
refermer le robinet
avec le papier et le jeter.

© Franckie Maron