

Contre les virus de l'hiver, apprenons les gestes barrières

Les virus de l'hiver font leur retour. Très contagieux, ils surviennent régulièrement sous forme d'épidémies. Pour s'en protéger et limiter leur propagation, il est important que chacun mette en place **quatre gestes simples et indispensables appelés aussi « gestes barrières »**. Or, ceux-ci restent encore insuffisamment appliqués*. Afin d'encourager l'adoption de ces gestes barrières, l'Assurance Maladie, en partenariat avec le ministère des Solidarités et de la Santé et Santé Publique France, a lancé une nouvelle campagne de sensibilisation.



Des gestes simples pour se protéger et protéger les autres

Des gestes simples permettent de réduire la propagation des infections hivernales :

Se laver les mains régulièrement



41 % des Français déclarent **se laver les mains systématiquement** après avoir pris les transports en commun et **39 % en arrivant à leur domicile***.

Pourtant 80% des microbes se transmettent par les mains**.

Utiliser un mouchoir à usage unique



25 % des Français déclarent **garder leur mouchoir en papier après l'avoir utilisé***.

Pourtant, un virus peut rester vivant jusqu'à 12 heures sur un mouchoir**, autant qu'un trajet Cherbourg-Nice en voiture.

Tousser ou éternuer dans son coude



33 % des Français déclarent **tousser ou éternuer dans leur coude***.

Pourtant, un éternuement peut propulser des microbes jusqu'à 6 mètres**, c'est presque autant que le record du monde de saut à la perche.

Porter un masque jetable quand on est malade



15 % des Français déclarent **porter un masque systématiquement ou souvent** lorsqu'ils sont malades*.

Pourtant, une toux peut propulser des microbes à 50 km/h**, une vitesse égale à celle d'un tigre en pleine course.

Les virus de l'hiver, pourquoi s'en protéger ?

Chaque année, les infections virales hivernales gâchent la vie de milliers d'adultes et d'enfants et peuvent être source de complications. Dès que les virus sont en circulation, il est essentiel que chacun mette en place les gestes barrières destinés à limiter leur transmission.

Facilement transmissibles, ces virus surviennent régulièrement sous forme d'épidémies, contractées bien souvent dans les collectivités (crèches, écoles, maisons de retraite...). La transmission de ces infections hivernales peut ainsi prendre différentes formes.



LE SAVIEZ VOUS ?

Il est encore temps de se faire vacciner contre la grippe saisonnière. C'est le premier geste de protection à adopter pour les personnes plus fragiles (personnes de 65 ans et plus, femmes enceintes et personnes atteintes d'une maladie chronique). Cependant la vaccination ne dispense pas d'appliquer les gestes barrières pour se protéger des virus de l'hiver.

*Etude BVA pour l'Assurance Maladie - Connaissance et comportement sur les gestes barrières - octobre 2019 - Etude omnibus sur Internet auprès d'un échantillon national représentatif de 1 000 personnes âgées de 18 ans et plus réalisée entre le 15 et 27 novembre 2019.

** Santé Publique France.