

Maladies infectieuses respiratoires : Briser la chaîne de l'infection

Germes

- Les virus
- Les bactéries

BRISER LA CHAÎNE
Faites-vous vacciner



BRISER LA CHAÎNE
Restez à la maison
lorsque vous êtes malade



Les personnes à risque

Bien que n'importe qui puisse contracter une maladie respiratoire infectieuse, certaines personnes risquent d'éprouver des complications plus graves à la suite d'une infection, notamment les :

- nourrissons et les jeunes enfants
- personnes âgées
- personnes immunodéprimées
- personnes enceintes
- personnes souffrant d'une maladie pulmonaire et d'autres maladies chroniques
- personnes non vaccinées



La chaîne d'infection montre comment les germes à l'origine des maladies respiratoires peuvent se propager entre les personnes et rendre quelqu'un malade.

Pour vous protéger et protéger les autres, vous pouvez utiliser des mesures de protection individuelle. Ces mesures brisent la chaîne d'infection et arrêtent la propagation des germes.

L'utilisation de plusieurs mesures à la fois est plus efficace parce qu'elle brise la chaîne d'infection en plusieurs points.

Lieux où les germes peuvent exister

- Les personnes
- Les surfaces et les objets fréquemment touchés



BRISER LA CHAÎNE
Améliorez la ventilation
intérieure lorsque c'est possible



BRISER LA CHAÎNE
Nettoyez et désinfectez
les surfaces et les objets que
vous touchez le plus souvent



Modes d'entrée des germes

- En respirant des particules respiratoires infectieuses
- Des particules ou des sécrétions respiratoires infectieuses entrent en contact direct avec vos yeux, votre nez ou votre bouche
 - Par exemple, quelqu'un tousse ou éternue sur vous
- Vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche avec des mains sales après avoir touché des particules ou des sécrétions infectieuses sur une :
 - surface ou un objet contaminé
 - autre personne (par exemple, par une poignée de main)



Modes de sortie des germes

- Par les particules respiratoires produites lorsqu'une personne respire, tousse, chante, éternue, parle ou crie
- Par d'autres sécrétions comme la salive ou le mucus
 - Par exemple, lorsqu'une personne se mouche



BRISER LA CHAÎNE
Nettoyez-vous les mains régulièrement
Couvrez votre toux et vos éternuements
avec un mouchoir en papier ou avec
votre coude, et non avec votre main



BRISER LA CHAÎNE
Portez un masque ou un respirateur lorsque c'est
nécessaire,

- par exemple dans les lieux bondés ou si vous êtes malade et que vous devez entrer dans un lieu public



Modes de déplacement des germes

- De personne à personne
- Par contact avec des surfaces ou des objets contaminés

