

## CONSEILS

### Quand changer de masque ?

- dès qu'il est mouillé
- dès qu'il est souillé
- dès que vous le touchez  
(après chaque manipulation)

À défaut, un masque peut être porté **3 heures maximum** avant changement

**Après usage,**  
jetez le masque immédiatement  
dans une poubelle fermée

Une hygiène des mains avec  
un produit hydro-alcoolique  
est à réaliser  
**avant et après** le port de  
masque

## CONSEILS

### Comment mettre le masque ?



*Mettez le masque sur votre visage  
en plaçant le bord rigide  
(barrette nasale) vers le haut*



*Moulez le bord rigide  
du masque sur votre nez*



*Dépliez le bas du masque  
sous votre menton*

## Informations PATIENTS

# L'hygiène respiratoire



Octobre 2018

## QU'EST-CE QUE L'HYGIÈNE RESPIRATOIRE ?

L'**hygiène respiratoire** est un ensemble de gestes simples à faire pour limiter la dispersion de micro-organismes (bactéries et virus) à l'occasion d'éternuements, de toux ou de mouchages.

Elle consiste à :

- Empêcher les sécrétions du nez et de la bouche de se disperser dans l'environnement
- Utiliser les bonnes techniques en cas d'éternuement et de mouchage
- Réaliser une hygiène des mains, idéalement avec un produit hydro-alcoolique, avant et après le port de masque, après s'être mouché ou après avoir éternué et aussi souvent que nécessaire

Si vous présentez des signes respiratoires : toux, éternuements, essoufflements, consultez votre médecin généraliste

## COMMENT FAIRE ?

- Ayez des mouchoirs en papier à usage unique à portée de mains (pas de mouchoirs en tissus)
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier en cas de toux ou d'éternuements
- Jetez le mouchoir en papier à la poubelle immédiatement après usage
- En l'absence de mouchoir en papier, tousssez ou éternuez dans le pli du coude ou dans le haut du bras
- Ne vous couvrez pas le nez et la bouche avec les mains afin d'éviter leur contamination

*En période hivernale, pensez à la vaccination contre la grippe*

*Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien*

## EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE À VIRUS RESPIRATOIRE

En période d'épidémie à virus respiratoire, il est d'autant plus important de bien respecter ces principes :

- La meilleure façon pour ne pas être malade, est de ne pas être en contact avec des personnes enrhumées ou grippées
- Dans la mesure du possible, évitez de rendre visite à des personnes malades
- À l'hôpital ou même à la maison, demandez à votre entourage susceptible d'être contagieux de reporter leur visite

***Si une personne de votre entourage proche est malade :***

- Évitez les contacts rapprochés avec elle pour prévenir tout risque de contagion
- Évitez certains gestes, comme se serrer les mains, s'embrasser, se toucher directement les yeux, le nez et la bouche
- Portez un masque afin de vous protéger et proposez à l'autre personne d'en porter un
- Aérez régulièrement votre domicile
- Nettoyez régulièrement les surfaces touchées et contaminées (poignées de porte, cuvettes de toilette, télécommandes, téléphones...)