



LA GRIPPE AVIAIRE ET VOUS

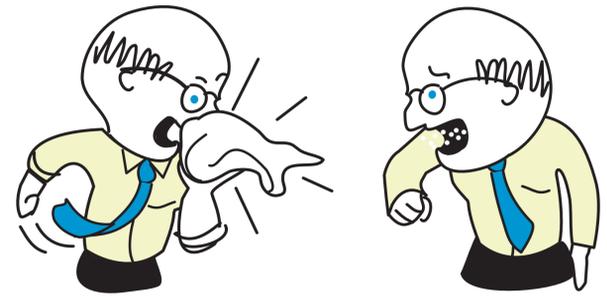


Préparé par : Robert Armstrong, PhD¹, et Stephen Prior, PhD², avec Natalie Tedder, BS³, Mary Beth Hill-Harmon, MSPH⁴, et Nicki Borkowski, MS⁵

Quatre mesures simples à adopter pour vous protéger et protéger votre famille

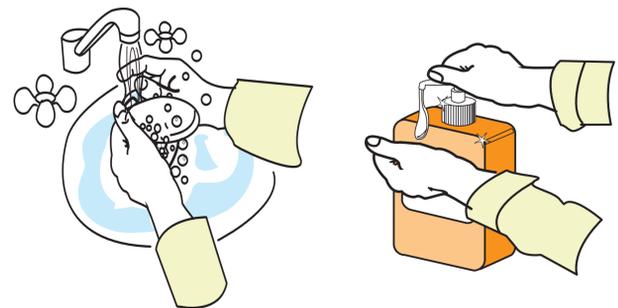
LORSQUE VOUS TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ, COUVREZ-VOUS LE NEZ ET LA BOUCHE

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir
- Jetez votre mouchoir à la poubelle
- À défaut de mouchoir, tousssez ou reniflez dans votre manche, et non dans vos mains



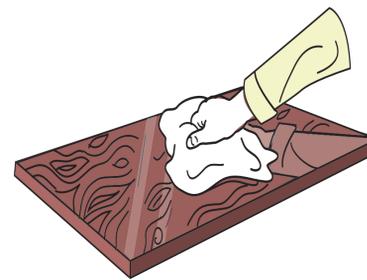
LAVEZ-VOUS LES MAINS

- Lavez-vous les mains à l'eau chaude et savonneuse durant au moins 10 à 15 secondes, OU utilisez un désinfectant pour les mains après :
 - avoir toussé ou éternué
 - après être allé(e) aux toilettes
 - vous être occupé(e) d'une personne malade
 - avoir manipulé des ordures ou des déchets animaux



ASSUREZ LA PROPRETÉ DES ESPACES DE VIE ET DE TRAVAIL

- Nettoyez les locaux avec des détergents ménagers (liquide vaisselle, lessive, savon).
- Désinfectez les surfaces avec de l'eau de javel ou de l'alcool



GARDEZ VOS DISTANCES

- Évitez les foules
- Limitez vos déplacements
- Si possible, déplacez-vous en dehors des heures de pointe pour vous rendre sur votre lieu de travail et en revenir
- Le cas échéant, travaillez chez vous



Vous pouvez prendre un certain nombre de mesures relevant du simple bon sens, sans caractère médical, pour vous protéger et protéger vos collègues et ceux que vous aimez. Le respect de ces procédures peut limiter de manière significative la diffusion du virus, aussi bien le H5N1 que le virus à l'origine de la grippe saisonnière.

Nettoyer et stériliser :

Le virus H5N1 est tué par l'alcool et l'eau de javel. Le nettoyage du mobilier, des espaces de travail, des plans de travail destinés à la préparation des aliments et autres à l'aide de détergents ménagers (liquide vaisselle, lessive, savon), suivi de l'application d'une solution stérilisante (alcool ou eau de javel), est recommandé. Dans ce tableau, vous trouverez des instructions concernant la manière de préparer et d'utiliser une solution

Agents stérilisants

Eau de javel ménagère (Buanderie) :
Diluer les 3/4 de verre d'eau de javel dans 3,5 litres d'eau.

Alcool à brûler :
(par exemple, 70 % d'alcool isopropylique ou 60% d'alcool éthylique)
Ne pas diluer ; utiliser le produit contenu dans la bouteille sans le mélanger.
Les produits contenant des concentrations plus faibles en alcool, tels que le whisky, la vodka et le rhum, ne seront **pas** efficaces.

Utilisation recommandée

Désinfection de surfaces contaminées par du sang ou des fluides corporels.

Surfaces métalliques lisses, comptoirs et autres surfaces sur lesquelles il n'est pas possible d'utiliser de l'eau de javel.

Précautions

À utiliser dans un espace bien ventilé. Porter des gants pendant l'utilisation/la manipulation de l'eau de javel. Mélanger uniquement avec de l'eau.

Inflammable et toxique. À utiliser dans un espace bien ventilé. Ne pas inhaler. Tenir à l'écart des sources de chaleur, des équipements électriques, de toute flamme et des surfaces chaudes. Laisser sécher complètement.

Tenir l'eau de javel et l'alcool à brûler hors de portée des enfants.

Ne pas ingérer d'eau de javel ni d'alcool à brûler.



Les faits, recommandations et conseils exprimés ou impliqués par cette affiche sont ceux de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement les vues du ministère de la défense des États-Unis, de la National Defense University ou d'une autre instance du gouvernement fédéral. En cas de doute concernant les mesures à prendre, consultez un professionnel de santé.

¹ Associé senior, Center for Technology and National Security Policy, National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC - États-Unis
² Directeur, National Security Health Policy Center, The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, Virginie - États-Unis
³ Chercheur adjoint, National Security Health Policy Center, The Potomac Institute for Policy Studies, Arlington, Virginie - États-Unis
⁴ Chercheur associé, Center for Technology and National Security Policy, National Defense University, Ft. McNair, Washington, DC - États-Unis
⁵ Analyste, Joint Warfighting Division, ANSER, Arlington, Virginie - États-Unis