

Communiqué de presse

Les 7 gestes à adopter pour un #HiverSansVirus



Chaque année, 30% des enfants de moins de 2 ans sont affectés par la bronchiolite et entre 2 et 6 millions de personnes sont touchées par la grippe saisonnière. Des gestes simples permettent pourtant de réduire la transmission des infections hivernales (grippe, rhume, gastro, bronchite, bronchiolite...).

Saviez-vous que 2 personnes sur 10 ne se lavent pas les mains systématiquement après s'être rendues aux toilettes ? Et que seulement 42% des personnes se couvre la bouche avec le coude ou un tissu quand elles toussent ou éternuent ? C'est pourquoi, la Direction générale de la Santé, l'Assurance Maladie, Santé Publique France et les Agences régionales de Santé souhaitent rappeler les bons gestes à adopter pour un **#HiverSansVirus**.

- Quels sont les gestes « barrières » qui permettent de nous protéger contre les virus de l'hiver ?
- Quand et comment se laver les mains correctement ?
- Pourquoi faut-il éviter de se toucher le visage ?
- Que faire quand on est malade pour éviter de contaminer son entourage ?

Autant de questions qui trouveront des réponses tout au long de l'hiver à travers un dispositif de communication qui complète la campagne de vaccination contre la grippe saisonnière pilotée par l'Assurance Maladie. Il comprend notamment la diffusion, sur les réseaux sociaux, d'une animation, d'infographies et de recommandations spécifiques sur les 7 gestes barrières :

- Geste 1 : se laver les mains à l'eau et au savon ou, à défaut, avec une solution hydro-alcoolique ;
- Geste 2 : se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue ;
- Geste 3 : se moucher dans un mouchoir à usage unique ;
- Geste 4 : éviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche ;

Et quand on est malade :

- Geste 5 : rester chez soi, limiter les sorties, contacter le médecin si besoin ;
- Geste 6 : limiter les contacts directs et indirects (via les objets) ;
- Geste 7 : porter un masque, notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles.

Ces 7 gestes constituent notre bouclier de protection contre les virus de l'hiver.

Plus d'informations sur :

<http://solidarites-sante.gouv.fr/pour-un-hiver-sans-virus/>

& [@MinSoliSante](#) / [@AlerteSanitaire](#)

<http://www.santepubliquefrance.fr/>
[@santeprevention](#)

Contacts presse

Direction générale de la Santé : presse-dgs@sante.gouv.fr

Se laver les mains
GESTE 1

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
LIBERTÉ - ÉGALITÉ - FRATERNITÉ
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Twitter Facebook LinkedIn @MinSoliSante @AlerteSanitaire

Pourquoi se laver les mains ?

Le lavage des mains à l'eau et au savon est LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de **TOUS** les microbes de l'hiver*
(*source Organisation mondiale de la Santé)

Quand faut-il se laver les mains ?

AVANT
de préparer les repas, de les servir ou de manger.

APRÈS

- s'être mouché / avoir toussé ou éternué
- avoir rendu visite à une personne malade
- chaque sortie à l'extérieur
- avoir pris les transports en commun
- être allé aux toilettes

Comment se laver les mains ?

Se laver les mains à l'eau et au savon

- Pendant 30 secondes
- Puis se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

LES 6 ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS

- Paume contre paume
- Le dos des mains
- Entre les doigts
- Le dos des doigts
- Les pouces
- Le bout des doigts et les ongles