**Quels sont les virus saisonniers de l’hiver, de retour chaque année ?**

On distingue deux grands types de virus :

- Les virus respiratoires : responsables de rhumes, rhinopharyngites, grippes saisonnières, bronchites et bronchiolites chez l’enfant.

- Les virus responsables de gastro-entérites, avec pour risque principal la déshydratation des nourrissons et des jeunes enfants.

**Comment se transmettent les virus saisonniers de l’hiver ?**

La transmission des virus saisonniers de l’hiver se fait :

- Par les gouttelettes chargées de virus émises lors de toux, d’éternuements (elles restent en suspension dans l’air) ou par les postillons et la salive de personnes infectées ;

- Par le contact direct des mains d’une personne infectée à une autre personne (par exemple en serrant la main) ou par le contact d’objets (jouets, doudous, tétines, boutons d’ascenseur, couverts, etc.) contaminés par une personne malade ;

- Par l’air, surtout lorsqu’une personne malade occupe une pièce fermée (chambre, salle d’attente, etc.).

**Comment se protéger et protéger son entourage des virus saisonniers ?**

Il faut respecter les consignes suivantes :

Se laver des mains

Pour limiter la diffusion des germes, quelques gestes simples de prévention doivent être adoptés comme le lavage des mains plusieurs fois dans la journée, surtout si l’on s’occupe d’enfants et de personnes âgées, qui sont plus vulnérables.

Ce geste est indispensable après s’être mouché, avoir toussé ou éternué, après avoir rendu visite à une personne malade, après chaque sortie à l’extérieur et bien sûr avant de préparer les repas, de les servir ou de les prendre. Pour un bon lavage des mains, on conseille d’utiliser un savon liquide (le pain de savon n’est pas aussi hygiénique car il reste humide) pendant trente secondes et de ne pas oublier de frotter les ongles et le bout des doigts, la paume et l’extérieur des mains, les jointures des doigts et les poignets. Le séchage doit se faire avec une serviette propre ou à l’air libre. Une solution hydro alcoolique peut aussi remplacer le savon lorsque vous ne disposez pas d’eau et de savon.

Se couvrir les narines et la bouche

Se couvrir la bouche dès que l’on tousse ou crache, les narines lorsqu’on éternue dans un mouchoir à usage unique à jeter dans une poubelle fermée tout de suite après usage.

Porter un masque

Si l’on est malade, un masque chirurgical (que vous trouverez à acheter en pharmacie) permettra d’éviter la diffusion des microbes. En effet, en cas de toux ou d’éternuements, par exemple, des milliers de particules infectieuses contaminent l’air de toute une pièce non aérée pour plusieurs heures. Bien noué derrière la tête, moulé sur la racine du nez et abaissé sous le menton, le masque limitera les risques de transmission du virus. Il faut se laver les mains avant de le manipuler, le changer toutes les 4 heures ou dès qu’il est mouillé, ne pas le réutiliser et le jeter dans une poubelle couverte avant de se lavez les mains.

Éviter de serrer les mains, d’embrasser, de partager ses effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette…).

Éviter les lieux très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun).

Penser à aérer l’espace habité chaque jour pour renouveler l’air.

Source : INPES