CAPSULE SANTÉ

PROPAGATION DES MICROBES

Comme vous avez pu le constater cette année, la propagation des microbes se fait à la vitesse grand V. Depuis cet été, les virus et bactéries sont très présents. L'automne étant à nos portes, nous ne sommes pas au bout de nos peines

En circulation plus abondante, on compte le **covid**, l'**influenza**, les **virus respiratoires** et la **coqueluche** qu'on ne voyait plus ces dernières années et qui revient parmi nous. Les virus gastro-intestinaux ont aussi déjà fait quelques victimes. Et oui **la gastro-entérite** va se pointer elle aussi le bout du nez.

Pour éviter de propager nos microbes à une clientèle plus vulnérable, comme les jeunes enfants, les personnes plus âgées, les personnes immunosupprimées, le lavage des mains demeure la meilleure des pratiques. À défaut d'eau et de savon, l'utilisation d'un gel antiseptique représente une bonne solution de rechange.

De plus, prendre l'habitude de tousser ou éternuer dans le pli de coude réduit le nombre de microbes que nos mains peuvent transmettre. Pour la santé de tous, n'hésitez pas d'inclure dans votre routine un petit geste bien précieux qui vous sauvera bien des nuits blanches et des congés forcés!

GRIPPE ET COVID

L'infection se transmet par des gouttelettes qui jaillissent lorsqu'une personne près de vous tousse ou éternue, mais elle peut aussi se transmettre indirectement par les surfaces contaminées comme les poignées de porte, récepteurs de téléphone ou les claviers, tablettes… **La prévention passe par la maison!** Instaurer des routines de lavage de mains, avec savon, avant les repas, utiliser les mouchoirs pour tousser ou éternuer que vous jetez à la poubelle par la suite ou développer l'habitude de tousser ou éternuer dans le pli du coude. De plus, procéder à la vaccination si vous ou un membre de votre famille souffrez d'une maladie chronique, de maladie grave ou que vous avez un nouveau poupon de moins de 24 mois. Le vaccin est sécuritaire, son efficacité est de 70-90% selon les personnes. La vaccination est offerte gratuitement à toutes les personnes âgées de 6 mois et plus. VISITEZ le site : https://portal3.clicsante.ca

Il est recommandé de se laver les mains :

- *Après avoir toussé ou éternué*
- *Après s'être mouché ou bien avoir mouché un enfant*
- *Avant de manipuler et de servir de la nourriture*
- *Avant de manger*
- *Après être allé aux toilettes*
- *Après avoir changé la couche d'un enfant*
- *Après avoir manipulé des ordures*
- *Après avoir flatté un animal*
- *Après avoir joué ou travaillé dehors, être allé à l'épicerie…*

Je vous conseille, donc pour cet automne, et ce jusqu'à Noël d'instaurer une petite routine de lavage de mains à la maison.

Dites à vos enfants/élèves : *Que vos mains soient sales ou paraissent propres, les microbes sont invisibles à l'œil nu, mais nos mains en transportent des milliards chaque jour.*

Mélanie Jodoin

Infirmière de l'école