

Pendant la période hivernale, lorsque le temps est froid et sec, les maladies contagieuses sont plus nombreuses. Si nous ne respectons pas les gestes d'hygiène élémentaires, des maladies contagieuses comme le rhume, la grippe ou la bronchite se propagent plus facilement.

Ce dépliant vous explique le mode de transmission de nombreuses maladies contagieuses et vous rappelle les gestes d'hygiène simples à respecter pour limiter les risques d'infection.

## QUELS SONT LES MODES DE TRANSMISSION LES PLUS FRÉQUENTS DES MICROBES ?

Ceux-ci se transmettent surtout par :

- Les postillons (toux, éternuements),
- La salive,
- Les mains,
- Le contact physique.

## COMMENT VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER VOTRE ENTOURAGE ?

### 3 gestes d'hygiène simples et efficaces :

1. Lavez-vous souvent les mains dans la journée.

*Comment ?*

- Avec de l'eau et du savon, pendant 30 secondes.

*Quand ?*

Surtout :

- Après vous être mouché,
- Avant et après chaque repas,
- Après être allé aux toilettes.

2. Utilisez toujours des mouchoirs en papier :

- Pour éternuer, pour vous moucher, tousser, cracher.

Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuer dans le creux du coude.

3. Jetez le mouchoir dans une poubelle directement après usage.

COMED



**Rappel: Pour prévenir la grippe, le meilleur moyen de protection est la vaccination annuelle, de préférence entre mi-octobre et mi-novembre. Parlez-en avec votre médecin.**

### QUELQUES RÉFLEXES DE PRÉVENTION UTILES :

- Si possible, évitez de rendre visite à des personnes grippées ou enrhumées, ou qui souffrent d'une bronchite aiguë.
- En période d'épidémie grippale, évitez les rassemblements de personnes, les lieux très fréquentés.
- Si vous êtes en contact avec une personne grippée, enrhumée ou qui tousse beaucoup, restez à une distance de 1 mètre au moins et évitez certains gestes (serrer les mains, faire la bise, embrasser,...).
- Aérez votre chambre tous les jours.
- Si vous êtes malade, restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes.

**Pensez aussi à apprendre ces gestes à vos enfants !**

### Pour des renseignements supplémentaires :

Division de la Médecine Préventive

Tel. 247-85560

Division de l'Inspection Sanitaire

Tel. 247-85650

2016 | ISBN 978-99959-41-29-1



# STOPPT DIE MIKROBEN



## Einfache und wirksame Regeln, die uns schützen!



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Sante.lu

Während der Wintermonate, wenn das Wetter kalt und trocken ist, treten ansteckende Krankheiten häufiger auf. Wenn wir die einfachen Hygieneregeln nicht beachten, breiten sich Krankheiten wie Schnupfen, Grippe oder Bronchitis leichter aus. Dieser Flyer erklärt Ihnen die häufigsten Ansteckungswege und zeigt Ihnen einfache Hygieneregeln um sich zu schützen.

## WIE VERBREITEN SICH DIE HÄUFIGSTEN KRANKHEITSERREGER?

Diese verbreiten sich hauptsächlich durch:

- Tröpfchen in der Atemluft (Husten, Niesen),
- Speichel,
- Handkontakt,
- Körperkontakt.

## WIE KANN ICH MICH UND MEINE MITMENSCHEN SCHÜTZEN?

### 3 Hygieneregeln, einfach und wirksam:

1. Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände.

*Wie?*

- Mit Wasser und Seife, 30 Sekunden lang.

*Wann?*

Besonders:

- Nach dem Naseputzen,
- Vor und nach jeder Mahlzeit,
- Nach jedem Toilettengang.

2. Benutzen Sie immer Papiertaschentücher:

- zum Niesen, Naseputzen, Husten und Spucken.
- Sollten Sie kein Papiertaschentuch zur Hand haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge.

3. Werfen Sie das Taschentuch direkt nach dem Gebrauch in einen Abfalleimer.

COMED



# HALTE AUX MICROBES

**Wichtig: Den wirksamsten Schutz vor der Grippe bietet die jährliche Grippeschutzimpfung, idealerweise zwischen Mitte Oktober und Mitte November. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.**

### WEITERE NÜTZLICHE SCHUTZMASSNAHMEN:

- Vermeiden Sie es, Personen zu besuchen, die an einer ansteckenden Krankheit wie Grippe, Schnupfen oder Bronchitis erkrankt sind.
- Im Fall einer Grippeepidemie sollten Sie Menschenansammlungen und häufig besuchte Orte meiden.
- Wenn Sie in Kontakt mit einer erkrankten Person stehen, halten Sie einen Abstand von mindestens 1 Meter ein und vermeiden Sie bestimmte Gesten (Hand schütteln, umarmen, küssen,...).
- Lüften Sie Ihre Räume 3-4mal täglich für jeweils 10 Minuten.
- Wenn Sie an einer Grippe erkrankt sind, bleiben Sie zu Hause. So verhindern Sie andere Menschen anzustecken.

**Bringen Sie diese Regeln auch Ihren Kindern bei!**

### Bei weiteren Fragen:

Division de la Médecine Préventive  
Tel. 247-85560

Division de l'Inspection Sanitaire  
Tel. 247-85650

2016 | ISBN 978-99959-41-29-1

**Des gestes simples et efficaces  
qui nous protègent !**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

**Sante.lu**