

# Se protéger des maux de l'hiver

## L'hiver est souvent synonyme de...



- Rhumes
- Rhinopharyngites
- Gripes saisonnières
- Bronchites
- Gastro-entérites

### De quelle manière se transmettent ces maladies ?

- Par les postillons



- Par les mains



## Nos conseils de prévention



Se faire vacciner chaque année (grippe, Covid-19)



Bien se couvrir : 3 couches minces plutôt qu'un vêtement très épais



Se protéger dans les transports en commun : masque, gel hydroalcoolique...



Privilégier le télétravail pour les personnes éligibles qui présentent des symptômes grippaux



Éviter le contact avec les personnes malades  
- porter un masque couvrant le nez et la bouche  
- éviter les embrassades et poignées de main



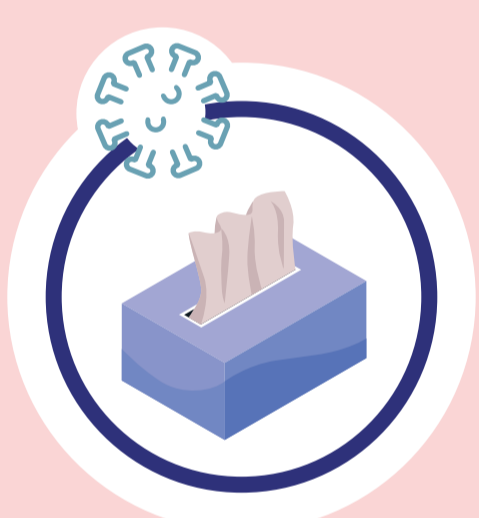
Refuser de partager le même téléphone



Éviter de déjeuner en vis-à-vis avec ses collègues



Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



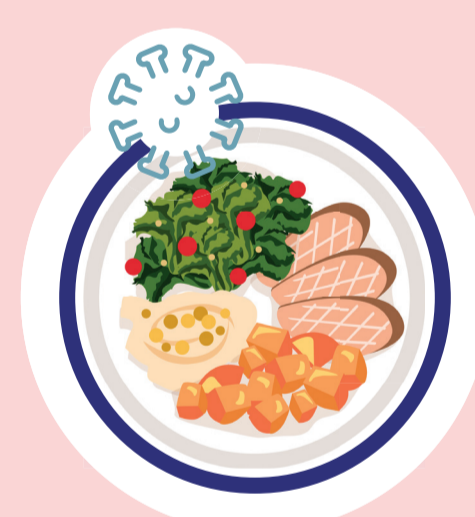
Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter immédiatement dans une poubelle fermée



Boire régulièrement de l'eau



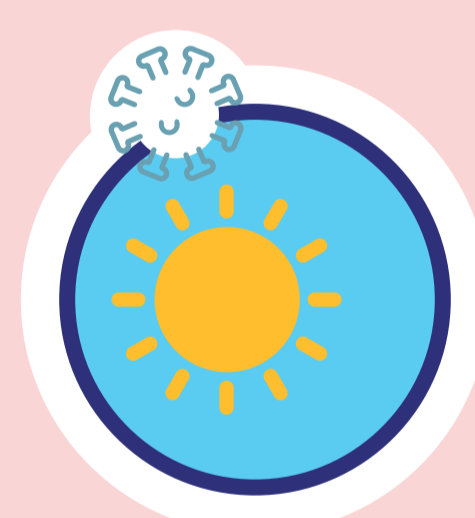
Aérer les pièces régulièrement pendant 15 minutes



Manger varié et équilibré :  
- féculents  
- aliments riches en vitamine D et C  
- 2 portions de poisson par semaine



Se laver les mains à l'eau tiède et au savon / Utiliser une solution hydroalcoolique



S'exposer le plus souvent possible à la lumière naturelle

## Astuces pour bien se laver les mains



- Se savonner les mains et les poignets pendant au moins 15 secondes.
- Se frictionner :
  - le dos et le bout des doigts dans la paume de la main opposée ;
  - les espaces interdigitaux ;
  - la paume gauche avec le pouce droit, et inversement ;
  - le poignet droit avec la paume gauche, et inversement.
- Bien se rincer les mains et les poignets.
- Se sécher les mains et les poignets avec un essuie-main à usage unique.



Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !