

Briser la chaîne de transmission pour réduire la propagation des virus

Lignes directrices

Prévention

Pour éviter de contracter une maladie, il faut porter attention aux cinq grands champs d'action suivants :

- Prendre soin de sa santé.
- Respecter de bonnes règles d'hygiène.
- Se couvrir le nez et la bouche si vous toussiez ou éternuez.
- Rester à la maison en cas de maladie.
- Garder ses distances.

Prendre soin de sa santé

Protégez votre santé

- en vous faisant vacciner contre la grippe chaque année;
- en adoptant de bonnes habitudes pour votre santé :
 - Buvez beaucoup d'eau et de liquides.
 - Mangez sainement.
 - Faites régulièrement de l'exercice.
 - Reposez-vous suffisamment.
 - Réduisez les sources de stress.
 - Respecter de bonnes règles d'hygiène

Tous les jours, nous touchons littéralement des milliers de surfaces, comme notre visage et nos yeux. Respectez de bonnes règles d'hygiène pour vos mains :

- avant de manipuler des aliments ou de les manger;
- après avoir toussé ou éternué;
- avant de visiter une personne malade et après la visite, surtout si vous avez pratiqué des rites religieux;
- après avoir serré la main d'une personne et touché à des objets partagés;
- après être allé à la toilette;
- après avoir changé une couche;
- lorsque vos mains ont l'air sales .

Étapes pour se laver les mains

Comme petit rappel, voici l'un des meilleurs moyens pour éloigner les microbes :

1. Mouillez vos mains.
2. Versez du savon dans la paume de votre main.
3. Savonnez vos mains pendant au moins 20 secondes en n'oubliant pas de frotter entre les doigts, autour des pouces et jusqu'aux poignets.
4. Avec la paume de votre main, enveloppez le bout de vos doigts pour bien laver sous les ongles.
5. Rincez vos mains.
6. Essuyez vos mains, de préférence avec une serviette de papier.
7. Utilisez une serviette de papier pour fermer le robinet.

Jetez la serviette de papier dans la corbeille à papier.

Désinfectants pour les mains

L'utilisation d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool constitue une bonne solution de rechange, surtout lorsqu'il n'est pas pratique d'employer de l'eau et du savon. Quelques lignes directrices :

8. Pour que le produit soit efficace, il faut que la teneur en alcool se situe entre 60 et 90 %.
9. L'utilisation d'une crème pour les mains avant et après l'application d'un désinfectant pour les mains réduit l'efficacité du produit.

Étapes pour se désinfecter les mains

1. Assurez-vous que vos mains sont sèches et exemptes de saleté visible.
2. Versez du désinfectant dans la paume de votre main.
3. Faites tourner le bout de vos doigts dans le désinfectant.
4. Faites passer le désinfectant dans l'autre main.
5. Faites tourner le bout de vos doigts dans le désinfectant.
6. Frottez vos mains avec le désinfectant, en n'oubliant pas de passer entre les doigts, autour des pouces et sur le dos des mains.

Se couvrir le nez et la bouche

Pour empêcher de répandre des microbes dans l'air ambiant, il était traditionnellement préconisé de se couvrir le nez et la bouche avec la main ou un mouchoir. De nos jours, il est plutôt recommandé d'utiliser son bras ou un mouchoir pour freiner la propagation puisque nos mains touchent tout ce qui nous entoure et par conséquent, propagent des microbes.

Ayez sous la main plusieurs mouchoirs afin de pouvoir en utiliser un propre pour chaque éternuement ou servez-vous de mouchoirs de papier. Puis lavez-vous les mains ou désinfectez-les.

Rester à la maison en cas de maladie

L'affirmation « C'est juste un rhume – je peux aller travailler » n'est pas toujours vraie. Parfois, il vaut mieux rester à la maison et se reposer, ou travailler à partir de la maison.

Vous devriez rester à la maison si vous présentez les symptômes suivants :

- fièvre;
- nez qui coule;
- essoufflement;
- nouvelle toux;
- diarrhée ou vomissement.

Garder ses distances

Les rassemblements en petits groupes ou en tant que paroisse font partie intégrante de nous et de notre raison d'être. Cela ne s'arrête pas quand nous sommes touchés par les conditions météorologiques et parfois, cela s'inscrit dans ce que nous faisons, par exemple visiter les malades. Comment pouvons-nous protéger notre santé et celle des autres tout en répondant aux besoins des personnes qui sont malades ou qui ne peuvent sortir?

« L'éloignement social » est une façon de le faire. Pour réduire la propagation des gouttelettes en suspension dans l'air provenant de la toux et des éternuements, maintenez une distance de un mètre avec les autres

personnes. En vous assoyant à côté des gens plutôt qu'en face d'eux, vous pouvez également limiter la propagation.

Prenez le temps d'expliquer les raisons pour lesquelles vous faites les choses différemment lors de votre visite. Ces pratiques aident également à protéger les personnes visitées ainsi que le visiteur ou la visiteuse.

Installations

Des installations propres et équipées des fournitures nécessaires en vue de maintenir un environnement sain constituent une partie essentielle d'un plan de prévention.

10. Gardez un bon approvisionnement de serviettes de papier et de savon liquide pour distributeur dans les salles de bain et les cuisines.
11. Installez une affiche Hygiène des mains dans les salles de bain et les cuisines pour rappeler aux gens de se laver les mains.
12. Mettez à la disposition des gens de mouchoirs de papier et des poubelles dans les salles de réunions.
13. Pensez à fournir du désinfectant pour les mains à base d'alcool :
14. dans les endroits où les gens se réunissent;
15. avant et après les contacts avec les mains;
16. avant et après avoir touché des objets religieux partagés.

Bureaux de santé publique

Le bureau de santé publique de votre localité est une ressource précieuse. Communiquez avec ce bureau pour obtenir des affiches sur le lavage et la désinfection des mains que vous pouvez installer un peu partout dans l'Église.

Le bureau de santé publique peut également vous fournir des renseignements utiles alors que vous continuez à faire la promotion d'une *paroisse en*

Personne-ressource :

Bev Oag, Devoir de vigilance, Bureau du modérateur et secrétaire générale dutyofcare@united-church.ca