# Comment ne pas partager ses microbes ? Hygiène respiratoire et gestes barrières

Le COVID-19 ou coronavirus nous a rappelé l’importance des gestes barrières pour se protéger des microbes. Certains jeunes ont peut-être (ou ont eu récemment) un rhume, le COVID-19 ou une autre infection respiratoire. Vous avez donc l’opportunité de les sensibiliser à un autre mode de transmission des microbes : par l’air ! C’est aussi l’occasion de leur apprendre les bons gestes barrières de l’hygiène respiratoire.

## La transmission des microbes via l’air, pourquoi c’est dangereux ?

La toux et l’éternuement sont utiles, ils nous permettent de nous débarrasser des microbes et des poussières présents dans notre gorge et notre nez mais ils diffusent aussi les microbes dans l’air.

Le COVID-19, comme la plupart des infections respiratoires, se transmet par les gouttelettes invisibles chargées de virus qui sont projetées jusqu’à environ 1 mètre quand on parle, quand on tousse ou quand on éternue.

Si on se trouve en face d’une personne contaminée, on peut respirer ces gouttelettes contenant le virus qui s’établit alors dans les voies respiratoires où il se multiplie.

## Comment éviter la transmission par l’air ?

Il y a des gestes barrières simples : se couvrir le nez et la bouche avec le coude quand on tousse ou quand on éternue (pas avec les mains pour les garder propres) ou bien avec un mouchoir qu’on jette ensuite.

Le port du masque peut limiter les risques (c’est une protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières). Mais attention : il faut se laver les mains avant de mettre un masque ou de l’enlever et il faut conserver le masque utilisé dans un sac en plastique jusqu’à son lavage.



* Une infection respiratoire c’est quoi ?

Les infections respiratoires courantes (rhumes, bronchites, grippe, la plupart des angines…) sont presque toujours dues à des virus.

Attention : les antibiotiques n’ont aucun effet sur les virus ! Donc inutile d’en prendre contre ces infections.

* Situations/messages :
* Paroles de jeunes :

« Je n’arrête pas de tousser / d’éternuer ! »

Message : Tu as peut-être une infection. La plupart sont causées par un virus, donc pas besoin d’antibiotiques. La seule chose à faire est de se reposer, de boire beaucoup d’eau et de prendre des médicaments pour calmer les symptômes si ceux-ci sont très gênants. Si ça persiste, il faut aller chez son médecin.

Attention en période d’épidémie de COVID-19 il faut contacter un médecin afin de réaliser un test, s’isoler et porter un masque jusqu’au résultat du test.

* Paroles de jeunes :

« Eternuer dans son coude, c’est crade ! »

Message : C’est éternuer dans ses mains qui n’est pas terrible parce que tu te sers de tes mains forcément pour plein d’autres choses

* Paroles de jeunes :

« La flemme de me couvrir la bouche et le nez quand je tousse ou éternue ! »

Message : Il faut couvrir sa bouche avec le creux du coude ou un mouchoir à jeter juste après et penser à se laver les mains! Sinon les microbes se propagent dans l’air et notre entourage peut tomber malade. Si on se couvre avec les mains, on peut ensuite transmettre ses microbes quand on touche quelque chose ou quelqu’un.

* Paroles de jeunes :

« Si je porte un masque je vais manquer d’oxygène »

Message : Les masques arrêtent les gouttelettes mais laissent passer l’air sans difficulté. Le port du masque peut entrainer une certaine sensation d’inconfort respiratoire mais il n’y a pas de risque pour la santé. Il faut le toucher le moins possible. Si au bout d’un moment, vous avez tout de même le sentiment de mal respirer, c’est peut-être que votre masque est humide. Il faut alors tout simplement le changer en prenant bien soin de se laver les mains.

* Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :
* Faire remarquer à un jeune qui tousse ou éternue dans ses mains qu’il vaut mieux le faire dans son coude pour garder ses mains propres, ou dans un mouchoir à jeter ensuite (et se laver les mains après avoir jeté le mouchoir).
* Faire des exercices collectifs pour apprendre le geste d’éternuer dans son coude.
* Fournir des mouchoirs en papier à ceux qui n’en auraient pas (ou faire appel à la solidarité collective).
* Faire repérer par les jeunes où se trouvent les poubelles dans la maisonnée et rappeler qu’il faut jeter les masques / mouchoirs dans la poubelle.
* Faire une démonstration de pose de masque avec un masque en tissu et rappeler qu’il faut éviter de le toucher et se laver les mains avant de le mettre et de l’enlever.

## Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

* Lien vers le site e-Bug :
  + [Hygiène respiratoire](https://e-bug.eu/fr-fr/hygi%C3%A8ne-respiratoire)
  + Transmission des infections : [vidéo la tâche](https://www.youtube.com/watch?v=c1-hki7NvDo&list=PLZ1Dsoh7nFiVXDRU6FrXcqYirKTtvRK4l&index=6)

# Santé publique France : [Les 7 gestes à adopter pour un Hiver Sans Virus](https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2017/les-7-gestes-a-adopter-pour-un-hiversansvirus)

# [Porter un masque pour mieux nous protéger](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/affiche/porter-un-masque-pour-mieux-nous-proteger-affiche-a4)