

# Eight Ways to Avoid Catching and Spreading the Flu – French



## QUEL EST L'ENJEU?

Chaque année, des millions de travailleurs sont infectés par une maladie respiratoire contagieuse : l'influenza, mieux connue sous le nom de grippe. Beaucoup de travailleurs qui sont grippés refusent de laisser la maladie les empêcher d'aller au travail, pensant qu'ils peuvent « tenir le coup ». Ils se rendent donc au travail avec une capacité affaiblie d'effectuer leurs tâches en toute sécurité et de manière productive, et ils compromettent ainsi la santé de leurs collègues.

## QUEL EST LE DANGER?

Le virus de la grippe se propage facilement, principalement par les gouttelettes produites par la toux et les éternuements d'une personne grippée. Quand une autre personne respire ces gouttelettes ou touche une surface contaminée, puis touche ses yeux, son nez ou sa bouche, elle peut devenir infectée. Malheureusement, bien que beaucoup de gens se remettent de la grippe en plus ou moins une semaine, certaines personnes peuvent subir des complications graves, pouvant même être fatales.

## EXEMPLE

Le bon vieux Joe ne s'est pas absenté pour maladie depuis 20 ans. Rien ne l'arrête, pas même une bonne dose de grippe. Il transpire, éternue, tousse et crache, mais il ne ralentit jamais. Cependant, Joe ne mérite pas une médaille pour son dévouement infailloble au travail. Moins d'une semaine après la grippe de Joe, quatre de ses collègues se sont absentés parce qu'ils étaient malades, y compris Bob dont le diabète le rend plus susceptible de développer des complications graves.

## COMMENT SE PROTÉGER

Un milieu de travail sain profite à tous. Voici comment vous pouvez aider :

1. Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année avant le début de la saison de la grippe. Un vaccin de la grippe saisonnière vous protégera contre les trois virus qui, selon les experts du domaine de la santé, ont les plus grandes chances de survenir cette année-là.
2. Couvrez votre bouche quand vous toussez ou éternuez. La toux ou l'éternuement sans barrière peut propager des gouttelettes dans l'air contenant des germes de rhume ou de grippe jusqu'à plusieurs pieds. Essayez de garder des mouchoirs à votre disposition pour confiner vos éternuements ou votre toux. Si vous n'en avez pas, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude, et non pas dans vos

mains.

3. Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche qui sont comme des « autoroutes » pour les germes. La plupart des gens ne se rendent même pas compte qu'ils touchent leurs propres visages, alors faites un effort conscient de ne pas porter les mains à votre figure et vous réduirez ainsi votre risque d'attraper la grippe.
4. Lavez vos mains souvent à l'eau chaude et avec une bonne quantité de savon. Lavez vos mains pendant au moins 15 secondes, en faisant attention à l'extrémité de vos doigts, à la base de vos pouces, au revers de vos mains et de vos poignets, ainsi qu'à vos avant-bras. Utilisez une serviette en papier pour fermer le robinet et ouvrir la porte des toilettes.
5. Gardez les surfaces communes désinfectées. Les germes se plaisent particulièrement sur les poignées de porte, les téléphones, les claviers d'ordinateur, les fours à micro-ondes, les comptoirs de cuisine, les poignées de réfrigérateurs et partout où les mains humaines se sont posées. Utilisez un produit de nettoyage germicide pour essuyer les surfaces qui sont fréquemment touchées par vous et vos collègues, notamment tout le matériel partagé.
6. Prenez vos distances socialement durant la saison de la grippe. Malheureusement, la saison de la grippe hivernale correspond au temps des fêtes, quand les gens socialisent, se serrent la main, offrent des accolades et s'embrassent. Mais si votre lieu de travail est touché par la grippe, il vaut mieux mettre de côté ces traditions sociales et essayer de garder physiquement ses distances avec ses collègues.
7. Soyez bons pour votre système immunitaire. Un système immunitaire solide peut vous aider à combattre la grippe ou le rhume, ou à en réduire la gravité ou la durée. Mangez bien, assurez-vous d'ingérer suffisamment de vitamines et de minéraux (soit par votre régime alimentaire ou par la prise de suppléments), faites de l'exercice plusieurs jours par semaine et essayez de dormir suffisamment.
8. Restez chez vous si vous êtes malade. Vous ne faites de faveur à personne en partageant vos germes. Si vous avez absolument besoin de travailler, demandez si vous pouvez le faire de chez vous afin de ne pas donner vos germes à vos collègues.

## LE MOT DE LA FIN

Peut-être un jour, la science médicale découvrira-t-elle un remède contre tous les types de grippe? Entre-temps, faites tout ce que vous pouvez pour réduire vos chances de l'attraper et de la propager.