



UK Health  
Security  
Agency

# Vivre en toute sécurité avec des infections respiratoires, notamment la COVID-19

Alors que nous apprenons à vivre en toute sécurité avec le coronavirus responsable de la COVID-19, nous pouvons tous prendre des mesures pour contribuer à réduire les risques d'attraper le coronavirus responsable de la COVID-19 ou de le transmettre à d'autres personnes. Ces mesures contribueront également à réduire la transmission d'autres infections respiratoires, telles que la grippe, qui peuvent se transmettre facilement et causer des maladies graves chez certaines personnes.

La COVID-19, comme d'autres infections respiratoires, telles que la grippe, peut se transmettre facilement et causer des maladies graves chez certaines personnes. Vous pouvez être infecté(e) par un virus respiratoire tel que le coronavirus responsable de la COVID-19 et ne présenter aucun symptôme, mais néanmoins transmettre le virus à d'autres personnes.

Le risque de contracter ou de transmettre le virus responsable de la COVID-19 est le plus élevé lorsque vous êtes physiquement proche d'une personne infectée ou lorsque vous partagez un espace clos et/ou mal ventilé avec d'autres personnes. Lorsqu'une personne atteinte d'une infection virale respiratoire, telle que la COVID-19, respire, parle, tousse ou éternue, elle libère des petites particules contenant le virus responsable de l'infection. Ces particules peuvent être inhalées par un tiers ou entrer en contact avec les yeux, le nez ou la bouche d'une autre personne. Ces particules peuvent également

se déposer sur des surfaces et être transmises d'une personne à une autre par le toucher.

Vous ne saurez pas toujours si une personne avec laquelle vous entrez en contact présente [un risque plus élevé de développer une forme grave des infections respiratoires, notamment de la COVID-19](#).

Il peut s'agir d'étrangers (par exemple, des personnes à côté desquelles vous êtes assis(e) dans les transports en commun) ou de personnes avec lesquelles vous avez des contacts réguliers (par exemple, des ami(e)s et des collègues de travail).

Vous pouvez prendre des mesures simples dans votre vie quotidienne qui contribueront à réduire la transmission du virus responsable de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires et à protéger les personnes les plus à risque. Voici des mesures que vous pouvez choisir d'adopter :

1. Vous faire vacciner.
2. Aérer les pièces (ventilation) si vous rencontrez d'autres personnes à l'intérieur.
3. Avoir une bonne hygiène :
  - vous laver les mains
  - couvrir votre visage lorsque vous toussiez et éternuez
  - nettoyer fréquemment votre environnement
4. Porter un masque.

Les masques peuvent contribuer à réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes, en particulier dans les espaces très fréquentés et clos, et peuvent vous protéger de l'infection par certains virus respiratoires.

Si vous présentez des symptômes d'infection respiratoire, comme la COVID-19, et que vous avez une forte fièvre ou que vous ne vous sentez pas assez bien pour aller au travail ou effectuer des activités normales, il vous est recommandé d'essayer de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes.

Des [directives sur les mesures que vous pouvez prendre pour protéger d'autres personnes si vous ne vous sentez pas bien avec des symptômes d'infection respiratoire, notamment la COVID-19](#) sont disponibles.

## 1. Vous faire vacciner

Les vaccins sont le meilleur moyen de défense dont nous disposons contre la COVID-19 et d'autres infections respiratoires comme la grippe. Ils offrent une bonne protection contre l'hospitalisation et le décès. Ils réduisent également les risques de symptômes à long terme. Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et efficaces, et les programmes de vaccination sont surveillés en permanence.

Si vous êtes éligible et que vous n'avez pas encore reçu votre cycle complet d'un vaccin contre la COVID-19, vous devriez [vous faire vacciner](#). Un cycle complet d'un vaccin contre la COVID-19 offre une protection contre les formes graves de la maladie, notamment celles causées par le variant Omicron, mais cette protection s'estompe au fil du temps. Les doses de rappel améliorent significativement la protection offerte par les vaccins. Vous devriez recevoir une dose de rappel d'un vaccin contre la COVID-19 si on vous le propose.

Vous pourriez être éligible à d'autres vaccins, en particulier si vous présentez un risque de tomber gravement malade. Faites-vous vacciner dès que vous le pouvez.

Des [informations supplémentaires sur les vaccins disponibles et quand vous devriez les recevoir sont disponibles sur le site Internet du NHS](#).

## 2. Aérer les pièces (ventilation)

La quantité de virus respiratoire dans l'air peut s'accumuler dans les zones mal ventilées, ce qui augmente le risque de transmission de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires, surtout s'il y a beaucoup de personnes infectées dans la pièce. Le virus peut également rester en suspension dans l'air après le départ d'une personne infectée.

Se réunir à l'extérieur réduit considérablement ce risque, mais cela n'est pas toujours possible.

Aérer une pièce en ouvrant une porte ou une fenêtre, même à coup de quelques minutes, contribue à éliminer l'air vicié plus ancien qui pourrait contenir des particules virales et réduit le risque de transmission d'infections. Les événements à ruissellement (petits événements

généralement situés dans la partie supérieure d'une fenêtre) ou les grilles peuvent également être utiles pour aérer en permanence. Plus l'apport d'air frais à l'intérieur est important, plus rapidement les éventuels virus en suspension dans l'air seront éliminés de la pièce.

La ventilation est d'autant plus importante si un membre de votre foyer est atteint de la COVID-19 ou d'un autre virus respiratoire, pour essayer d'empêcher la transmission du virus. [Consultez les directives supplémentaires ici](#).

Une bonne ventilation a également été associée à des avantages pour la santé tels qu'un meilleur sommeil et moins de jours de congé de maladie impliquant des absences au travail ou dans les établissements scolaires.

Des directives supplémentaires sur [les mesures que vous pouvez prendre pour améliorer la ventilation](#) sont disponibles.

### **3. N'oubliez pas les règles de base d'une bonne hygiène**

Respecter les règles de base d'une bonne hygiène suivantes vous aidera à vous protéger, vous et les autres, de la COVID-19, ainsi que de nombreuses autres infections communes :

- vous couvrir le nez et la bouche quand vous toussiez et éternuez
- vous laver les mains
- nettoyer votre environnement

[GermDefence](#) est un site Internet utile qui peut vous aider à identifier les moyens de vous protéger et de protéger les autres membres de votre foyer contre la COVID-19. Il fournit des conseils qui s'appuient sur des données scientifiques pour réduire les risques liés à la COVID-19 et à d'autres virus dans votre maison.

### **Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous toussiez et éternuez**

La toux et les éternuements augmentent le nombre de particules émises par une personne, ainsi que la distance qu'elles parcourent et la durée pendant laquelle elles restent en suspension dans l'air. Si

une personne infectée tousse ou éternue sans se couvrir le nez et la bouche, elle augmente considérablement le risque de contaminer d'autres personnes autour d'elle. En vous couvrant le nez et la bouche, vous réduirez la transmission des particules porteuses du virus.

Couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables quand vous toussez ou éternuez. Jetez vos mouchoirs usagés dans un sac poubelle et lavez-vous immédiatement les mains ou utilisez un gel hydroalcoolique. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussez ou éternuez dans le creux de votre coude, pas dans votre main.

## **Lavez-vous les mains ou désinfectez-les**

Les mains touchent de nombreuses surfaces au contact desquelles elles peuvent être contaminées par des virus et autres microbes. Une fois contaminées, les mains peuvent les transférer à vos yeux, votre nez ou votre bouche. À partir de là, les microbes peuvent s'introduire dans votre corps et vous infecter.

Vous laver les mains ou les désinfecter élimine les virus et autres pathogènes, de sorte que vous êtes moins susceptible de vous contaminer si vous vous touchez le visage. L'utilisation de savon et d'eau est le moyen de plus efficace de vous laver les mains, particulièrement si elles sont visiblement sales. Vous pouvez utiliser du gel hydroalcoolique lorsque vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau. Vous devriez le faire tout au long de la journée.

Lavez-vous également les mains :

- après avoir toussé, éternué ou vous être mouché(e)
- avant de manger ou de manipuler des aliments
- après être entré(e) en contact avec des surfaces touchées par d'autres personnes, telles que des rampes, et après avoir séjourné dans des parties communes comme la cuisine ou la salle de bains
- à votre retour à votre domicile

## **Nettoyez votre environnement**

Les surfaces et les effets personnels peuvent être contaminés par le virus responsable de la COVID-19 et d'autres microbes lorsque des personnes infectées les touchent, toussent, éternuent, parlent ou respirent au-dessus d'eux. Nettoyer les surfaces réduira votre risque de contracter ou de transmettre des infections.

Nettoyez souvent les surfaces chez vous. Portez une attention particulière aux surfaces fréquemment touchées, telles que les poignées, les interrupteurs, les plans de travail et les appareils électroniques tels que les télécommandes.

## **4. Quand devez-vous envisager de porter un masque ?**

Le port d'un masque peut réduire le nombre de particules porteuses de virus qui sont libérées par la bouche et le nez d'une personne infectée par la COVID-19 et d'autres infections respiratoires. Les masques peuvent également protéger les personnes qui les portent de l'infection par certains virus.

Quand porter un masque ?

- lorsque vous entrez en contact étroit avec une personne présentant un risque plus élevé de tomber gravement malade à cause de la COVID-19 ou d'autres infections respiratoires
- lorsque la prévalence de la COVID-19 est élevée et que vous allez être en contact étroit avec d'autres personnes, comme dans des espaces très fréquentés et clos
- lorsque de nombreux virus respiratoires circulent, comme en hiver, et que vous allez être en contact étroit avec d'autres personnes, comme dans des espaces très fréquentés et clos

Si vous présentez des symptômes ou avez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 et que vous devez quitter votre domicile, le port d'un masque bien ajusté peut contribuer à réduire la transmission de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires.

Consultez les conseils supplémentaires dans les [directives pour les personnes présentant des symptômes d'infection respiratoire ou ayant reçu un résultat positif à un test.](#)

On ne s'attendra normalement pas à ce que les personnes fréquentant des établissements d'enseignement ou de garde d'enfants portent un masque. Pour des raisons de sécurité, les masques ne sont pas recommandés aux enfants de moins de 3 ans.

## **Qu'est-ce qu'un masque efficace ?**

Les masques sont plus efficaces s'ils sont constitués de plusieurs couches (au moins 2 et de préférence 3) et sont bien ajustés autour du nez et de la bouche. Un pont de nez métallique peut améliorer l'ajustement et peut également contribuer à empêcher les lunettes de s'embuer. Les écharpes, les bandanas ou les vêtements religieux sont susceptibles d'être moins efficaces s'ils ne sont pas bien ajustés autour de la bouche et du nez et s'ils sont constitués d'une seule couche.

Les masques réutilisables doivent pouvoir être lavés avec d'autres vêtements et pièces de linge conformément aux instructions de lavage des tissus et séchés sans endommager le masque. Les masques jetables à usage unique ne doivent pas être lavés ni réutilisés et doivent être éliminés de manière responsable.