

Virus: les compagnons invisibles

# L'hygiène protège

Nous ne les voyons pas mais sommes en contact quotidien avec eux: **les virus**. Nous les transmettons par les objets et les mains sur lesquels ils se trouvent. Il s'ensuit la contamination de plus en plus de personnes. L'hygiène et la vaccination préventive sont des règles de base essentielles pour la prévoyance santé de tous.

Il existe d'innombrables virus différents

### Symptômes en cas de norovirus:

- » très fortes nausées
- » vomissements
- » douleurs abdominales
- » diarrhée

### Le norovirus sous la loupe: résistant et très contagieux

Le norovirus, qui est la cause d'une affection gastro-intestinale à évolution courte mais très agressive, est particulièrement présent actuellement. Pour les jeunes enfants, les malades chroniques et les personnes âgées, le virus peut même être mortel en raison de la forte déshydratation qu'il entraîne.

Les malades doivent se protéger et protéger les autres en observant une hygiène particulièrement stricte. Même de toutes petites traces de diarrhée ou de vomis comportent un risque de contamination élevé. C'est la raison pour laquelle ces patients sont logés dans des chambres d'isolement à l'hôpital.



---

**Réduire le risque de contamination:** les personnes ayant contracté un virus devront toujours attendre la guérison complète avant de reprendre le travail.

---



- ✓ Contamination
- ✓ Hygiène
- ✓ Glycémie élevée

## Les virus grippaux sous la loupe: la voie de la contamination

### Symptômes en cas de virus grippaux:

début soudain de la maladie avec

- » fièvre
- » toux
- » sensation générale de maladie
- » maux de tête et douleurs dans les membres
- » fatigue et perte d'appétit
- » chez certaines personnes: nausées, vomissements et diarrhée

Chaque année, notamment au printemps et en automne, les signes classiques d'infections par les virus grippaux se multiplient. La «nouvelle grippe» (appelée également grippe porcine) se manifeste également par ces symptômes.

Les virus peuvent être transmis en inspirant et également en touchant des surfaces contaminées. Si la personne touche ensuite sa bouche, son nez ou ses yeux, les virus pénètrent dans son organisme. Un contact avec un virus ne signifie pas automatiquement que la personne va tomber malade.

### En cas de symptômes de maladie classiques, veuillez en tout cas immédiatement consulter un médecin.

Veuillez clarifier **auparavant** avec votre médecin si vous devez vous faire vacciner tous les ans contre les virus de la grippe.

### Comment vous protéger mieux:

- » Prenez soin de vos muqueuses nasales en utilisant un spray nasal à l'eau de mer sans agent actif.
- » Buvez davantage dans les pièces chaudes et climatisées – au moins deux litres par jour, sans calorie naturellement.
- » Lavez-vous soigneusement les mains plusieurs fois par jour avec du savon, également entre les visites aux toilettes.
- » Attention à la transmission de virus: autant que possible, ne vous touchez pas la bouche, les yeux et le nez.
- » Renoncez aux embrassades ou à serrer la main des personnes enrhumées – un mètre de distance est recommandé.
- » Ne touchez pas dans vos mains, mais dans un mouchoir en papier, dans le pli du coude ou dans votre manche.



Et comment réagit votre diabète? **Les premières glycémies élevées peuvent annoncer un rhume.** Veuillez adapter temporairement votre dose d'insuline avec votre médecin.



- ✓ Laver les mains
- ✓ Spray nasal
- ✓ Buvez davantage