

Do you practice cough and sneeze etiquette?

Porcupine Health Unit, Community Health Inspection Services, Infection Control

Respiratory infections can spread very easily when people use improper cough and sneeze hygiene. The most common respiratory infections are influenza (The FLU) and the common cold. The common cold and flu appear around the same time each year, and can last for long periods of time, affecting whole communities. Colds and the flu can spread rapidly in environments where people are in close proximity to others, such as health care facilities, schools and daycares. Understanding how these respiratory infections are spread is necessary to control these infections.

Respiratory infections can be spread by two methods. The first way is by direct contact or when a person who is sick and does not practice proper respiratory hygiene coughs or sneezes directly on you. The second method or indirect contact is when you cough or sneeze into your hands, your hands become contaminated, the germs are then transferred from your contaminated hands to objects such as door handles, telephones or computer key boards. The next person becomes sick by touching these contaminated surfaces and then touching their eyes, nose or mouth with unclean hands. These germs then spread rapidly from person to person. This is why colds spread so quickly through the home, school and work place and how the FLU can have such a great impact on the health of communities and countries across the globe. A simple way to reduce the spread of these infections by simply following cough and sneeze etiquette.

Stop the Spread of Germs that Make You and Others Sick! Practice Cough and Sneeze Etiquette also referred to as respiratory hygiene. Cough and sneeze etiquette is a worthwhile undertaking, and even more relevant during a respiratory infection outbreak such as influenza (The

Stop the spread of germs that make you and others sick!

Cover your Cough



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

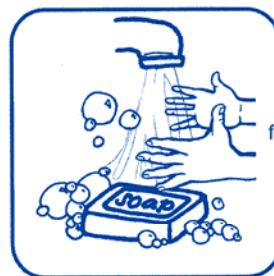


Put your used tissue in the waste basket.



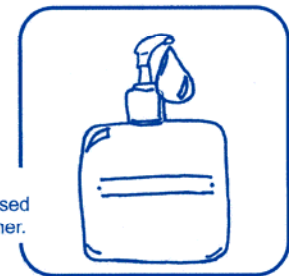
Clean your Hands

after coughing or sneezing.



Wash hands with soap and warm water for 20 seconds

or clean with alcohol-based hand cleaner.



Minnesota Department of Health
717 2nd Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-625-5414 or 1-877-455-5414
www.health.state.mn.us



FLU) or the common cold. So, follow the recommendation of the Centre for Disease Control and cover your cough.

Adapted from Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm> viewed on-line 03/26/2007

For more information, contact your local health inspector or call 1-800-461-1818.

Pratiquez-vous l'étiquette de la toux et des éternuements?

Bureau de santé Porcupine, Services d'inspection de la santé communautaire, prévention des infections

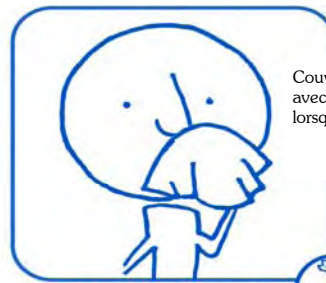
Les infections respiratoires peuvent se propager facilement lorsqu'une personne ne respecte pas l'hygiène de la toux et des éternuements. Les infections respiratoires les plus communes sont la grippe et le rhume. Le rhume ordinaire et la grippe surviennent à peu près au même temps de l'année et peuvent durer pendant longtemps, affectant des communautés entières. Les rhumes et la grippe peuvent se propager rapidement dans les milieux où les personnes sont très près l'une de l'autre, comme dans les établissements de soins de santé, les écoles et les garderies. Pour arriver à maîtriser ces infections respiratoires, il est nécessaire de comprendre comment elles se propagent.

Les infections respiratoires se propagent de deux façons. La première est le contact direct, lorsqu'une personne malade ne pratique pas une bonne hygiène respiratoire et qu'elle tousse ou éternue directement sur vous. La seconde façon est le contact indirect, c'est-à-dire lorsque vous toussiez ou éternuez dans vos mains et que vos mains deviennent infectées, les germes sont ensuite transférés de vos mains à des objets comme les poignées de porte, les téléphones et les claviers d'ordinateur. La prochaine personne qui touche ces objets contaminés devient malade en se touchant les yeux, le nez ou la bouche. Ces germes se propagent ensuite rapidement d'une personne à une autre. C'est pour cette raison que les rhumes se propagent si rapidement à travers la maison, l'école et le milieu de travail, et c'est pourquoi la grippe peut avoir un impact énorme sur la santé des communautés et des pays à travers le monde. Respecter une étiquette de la toux et des éternuements est une façon simple de réduire la propagation de ces infections.

Arrêtez la propagation des germes qui vous rendent malades et qui rendent les autres malades! L'étiquette de la toux et des éternuements est aussi appelé l'hygiène respiratoire. Respecter l'étiquette de la toux et des éternuements est un geste qui en vaut la peine, et il est d'autant plus important lors d'une éclosion de la grippe ou d'un rhume ordinaire. Alors, respectez

Stoppez la propagation des germes qui rendent tout le monde malade !

Couvrez votre bouche lorsque vous toussiez



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez

OU



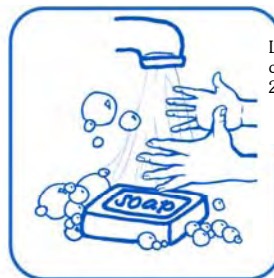
toussez ou éternuez dans le haut de votre manche, et non dans vos mains.

Jetez votre mouchoir en papier à la poubelle.



Nettoyez vos mains

après avoir toussé ou éternué.



Lavez-vous les mains à l'eau chaude et au savon pendant 20 secondes

OU

nettoyez-les à l'aide d'un nettoyeur pour les mains à base d'alcool.



les recommandations du *Centres for Disease Control* et si vous toussiez, couvrez-vous la bouche.

Traduction d'une adaptation du Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>, examinée en ligne le 03/26/2007

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'inspecteur de santé publique de votre région ou composez le 1-800-461-1818.