

# Je me protège et je protège les autres en cas de maladie contagieuse

**Le site du Docteur Didier VERMEULEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-vermeulen](http://www.docvadis.fr/didier-vermeulen)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Les maladies contagieuses se transmettent d'une personne à l'autre. Vos vaccinations doivent être à jour. Quelques règles simples permettent de limiter le risque de transmission.**

## **Comment les maladies contagieuses se transmettent-elles ?**

On distingue deux modes de contagion :

- La contagion par voie directe, de personne à personne, consécutive à un éternuement ou un contact sexuel, par exemple.
- La contagion par voie indirecte, par l'intermédiaire de l'eau, de l'air, d'objets, d'aliments ou de boissons contaminés.

## **A quoi sont dues les maladies contagieuses ?**

Les microbes, tels que les virus et les bactéries, sont responsables des maladies contagieuses.

Les virus, sur lesquels les antibiotiques n'ont aucune action, sont à l'origine notamment de la grippe, des rhumes, de la varicelle, des gastro-entérites, mais aussi de maladies graves comme le sida.

Certaines bactéries, organismes vivants unicellulaires, sont à l'origine de maladies infectieuses contagieuses. C'est le cas, par exemple, du bacille de Koch

responsable de la tuberculose, ou des méningocoques à l'origine de la méningite à méningocoques, ou encore des streptocoques responsables notamment de la scarlatine...

On peut les combattre grâce aux antibiotiques.

## **Comment puis-je me protéger et protéger les autres de la contagion ?**

En vous vaccinant.

## **Contre quelles maladies contagieuses puis-je me faire vacciner ?**

- Vaccinations obligatoires pour les enfants :

Le DT Polio : diphtérie, tétanos, poliomyélite.

Le ROR : rougeole, oreillons, rubéole.

Le vaccin contre le pneumocoque (méningite bactérienne).

Le vaccin contre la coqueluche.

Le vaccin contre l'hépatite B.

Le vaccin contre l'*Haemophilus influenzae* (méningite).

Le vaccin contre les méningocoques (méningite).

- Vaccination recommandée pour les enfants :

Le BCG contre la tuberculose

- Vaccinations recommandées pour les adolescents et jeunes adultes :

Le vaccin contre le papillomavirus chez les jeunes filles âgées de 11 à 14 ans (avec un rattrapage possible jusqu'à 20 ans) en prévention du cancer du col de l'utérus. Il est également recommandé chez les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes âgés de 14 à 19 ans (avec un rattrapage possible

jusqu'à 26 ans).

- Vaccinations recommandées pour les futurs parents :

Le vaccin contre la rubéole pour la future maman.

Le vaccin contre la coqueluche pour les deux futurs parents.

- Vaccinations recommandées pour les adultes :

Rappels réguliers des vaccins.

Vaccins particuliers en fonction des voyages à l'étranger et de l'état de santé.

- Vaccinations recommandées pour les seniors :

Le vaccin contre la grippe après 65 ans.

Le vaccin contre les infections pulmonaires à pneumocoques, en particulier chez les personnes fragilisées, immunodéprimées, âgées ou vivant en institution.

La vaccination contre le zona est recommandée chez les personnes âgées de 65 à 74 ans inclus.

Il n'existe pas de vaccins pour toutes les affections. Il faut donc être vigilant et respecter une hygiène stricte.

## **Quelles autres précautions puis-je prendre ?**

### **Au quotidien**

Lavez-vous les mains régulièrement, notamment avant de passer à table ou avant de préparer le repas, si vous touchez des aliments crus (viande, poisson), ou lorsque vous faites la cuisine.

Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes.

Lavez-vous les mains quand vous changez les couches de bébé, quand vous touchez une plaie, quand vous faites un pansement, quand vous rendez visite à un

malade.

Lavez-vous les mains après vous être mouché, après avoir éternué.



## **A la maison**

Aérez la maison en ouvrant les fenêtres en grand au moins un quart d'heure par jour.

Faites le ménage régulièrement, utilisez l'eau de Javel pour la poubelle et les WC.

Lavez régulièrement les jouets de bébé.

## **En faisant du sport**

Évitez de marcher pieds nus dans une piscine, en particulier si vous avez des verrues plantaires.

## **En situation de contagion**

Mettez un mouchoir devant votre bouche, lorsque vous tousssez ou que vous

éternuez.

Si vous le pouvez, utilisez des mouchoirs en papier que vous jetterez dans une poubelle. Eventuellement, portez un masque qui couvre la bouche et le nez.

Respectez une période d'isolement pendant le pic de contagion.

Ne goûtez pas le plat de bébé si vous êtes enrhumé(e).

Utilisez des préservatifs pour vous protéger des maladies sexuellement transmissibles.

Enfants : faites-les vacciner. Adultes : demandez à votre médecin traitant de vérifier si vos vaccins sont à jour. A partir de 65 ans : faites-vous vacciner contre la grippe chaque année. Les consignes d'hygiène sont valables pour tous.