

Se protéger des maladies contagieuses : un schéma pour comprendre

Docteur Guillaume BIZJAK

Adresse du site : www.docvadis.fr/guillaume-bizjak



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Ce schéma permet de visualiser comment éviter la transmission des maladies contagieuses comme la grippe par exemple. Pour cela il vous suffit de respecter quelques règles pour limiter les risques. Cela vous permettra de vous protéger mais également de protéger votre entourage. Votre médecin pourra le commenter avec vous.



Voici les modifications du champ visuel mesurées sur un œil gauche

Quelques précautions à prendre :

- Au quotidien : je me lave les mains régulièrement avec du savon, avant de passer à table, quand je cuisine, après être allé aux toilettes, quand je touche une plaie, après m'être mouché ou éternué.
- Quand je suis à l'extérieur, j'utilise une solution hydroalcoolique.
- En situation de contagion : je me couvre la bouche quand je tousse ou éternue, je jette mes mouchoirs en papier à la poubelle, et je me lave de nouveau les mains.
- Je protège les plus fragiles.
- A la maison : j'aère ma maison tous les jours, je fais le ménage et lave les jouets de bébé régulièrement.
- Pensez également à être à jour dans vos vaccins !
- En faisant du sport : j'évite de marcher pied nu.