

Prevention du rhume et de la grippe

Arrêtez la propagation des germes

De bonnes habitudes de santé peuvent vous protéger contre la grippe. Les ressources ci-dessous vous aideront à vous renseigner sur les mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger et protéger les autres contre la grippe et aider à arrêter la propagation des germes.

Les faits

La grippe est un virus que tout le monde peut contracter. Lors de la saison du rhume et de la grippe, le reniflement, la toux et les éternuements peuvent être entendus à travers le bureau et vous ne pouvez y échapper.

Entre 10 % et 25 % des Canadiens contractent la grippe chaque année. Bien que la meilleure méthode de prévention contre le virus est de rester à la maison, 67 % des travailleurs ont admis de rentrer au bureau lorsqu'ils étaient malades. La grippe et le rhume se propagent facilement quand les gens sont à l'intérieur et se transmettent par le contact physique avec des personnes ou des surfaces dures contaminées, ou par l'air en milieu de travail. Dans 2 à 4 heures, 40 % à 60 % des surfaces dans le bureau, telles que des carafes de café, des boutons sur la photocopieuse, les poignées de porte et du réfrigérateur, sont contaminés par le virus infectieux. Le virus peut survivre sur des surfaces pour plus de 48 heures.

Lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, le virus du rhume ou de la grippe survit pendant environ une heure dans l'air. Le virus de la grippe peut voyager 161 km/h et à une distance allant jusqu'à 12 pieds dans l'air. Si une autre personne inhale l'air transportant les gouttelettes de rhume ou de la grippe, ils peuvent contracter le virus.

Il y a plusieurs mesures dont vous pouvez prendre pour prévenir la propagation du virus du rhume et de la grippe au travail.



Les germes et votre bureau

Saviez-vous qu'un bureau typique héberge 400 fois plus de bactéries que de sièges de toilette? Jusqu'à 10 millions de bactéries peuvent être trouvées sur les surfaces de bureau à un moment donné. Un clavier a jusqu'à 3 295 germes par pouce carré et les téléphones cellulaires ont 18 fois plus de bactéries que les toilettes publiques!

Moyens d'empêcher la propagation des germes

- Restez à la maison si vous êtes malade
- Évitez de vous rapprocher des gens
- Lavez et désinfectez régulièrement les surfaces souvent touchées
- Lavez vos mains régulièrement avec du savon et de l'eau pour au moins 20 secondes
- Éternuez et tousssez dans vos coudes ou un tissu

Prévention

Comme 60% des maladies transmises au bureau sont causées par des surfaces contaminées, le nettoyage et la désinfection constituent le meilleur moyen de prévenir la transmission de germes. Un nettoyant désinfectant 2 en 1 facilement accessible comme Vanguard RTU est la solution idéal pour les espaces de bureau pendant la saison du rhume et de la grippe.

