



Grippe A H1N1

(Extraits du livre *GRIPPE A H1N1*, pages 37-38)

La pandémie va être déclarée

Quand j'entends et que je lis toutes les déclarations des médias, je pense qu'en lieu et place de toutes ces menaces, on devrait nous dire comment faire pour ne pas attraper la grippe prévue.

Alors commençons dès maintenant à agir et occupons-nous d'abord des gestes à faire et à ne plus faire.

N'oublions pas que la transmission de la grippe provient des gouttelettes de salives projetées dans l'air ambiant, lors d'éternuements, de toux, de contacts avec la salive.

Les gouttelettes peuvent non seulement être respirées, mais elles se déposent partout.

Nos mains ensuite vont faire le relais.

Pour cette raison, nous devons impérativement nous laver les mains le plus souvent possible, surtout si nous sommes à l'extérieur de notre maison.

Les poignées de portes des magasins, des bus, des restaurants, les comptoirs, partout où pourraient se poser les gouttelettes contaminées et que nos mains ramassent sans le savoir.

Ce n'est pas compliqué de jouer le jeu de la prévention. Dès que je suis à l'extérieur de mon propre environnement, je sais que mes mains vont et viennent, je vais donc les laver avant de toucher mon visage, de manger etc.

J'éviterai désormais de serrer la main de tout le monde et je vais me contenter de saluer mes amis et connaissances sans forcément les embrasser.

Ma première prévention sera donc de me laver les mains régulièrement, poignets compris. Je vais le faire avec un bon *savon de Marseille*, ce cube que toutes les générations connaissent et qui semblent tellement efficace pour lutter contre toutes les bactéries et virus.

J'éviterai les voyages en bus, train, avion qui sont des endroits sans vraie aération, comme d'ailleurs dans les salles de réunions.

Pour le cas où je devrais voyager à l'étranger, je mettrai quelques masques dans mon bagage.

Je réserverai le port du masque en cas de réelle nécessité ; si j'avais un rhume ou une angine etc.

Je l'utiliserai en prévention pour les autres personnes et pour protéger mon système immunitaire déjà touché par mon rhume.

Andrée Fauchère, Rte de Lanna 8, 1983 Evolène, Valais, CH

Site: www.a-fauchere.ch - email: andree@a-fauchere.ch - Tél: +41 27 283 23 03