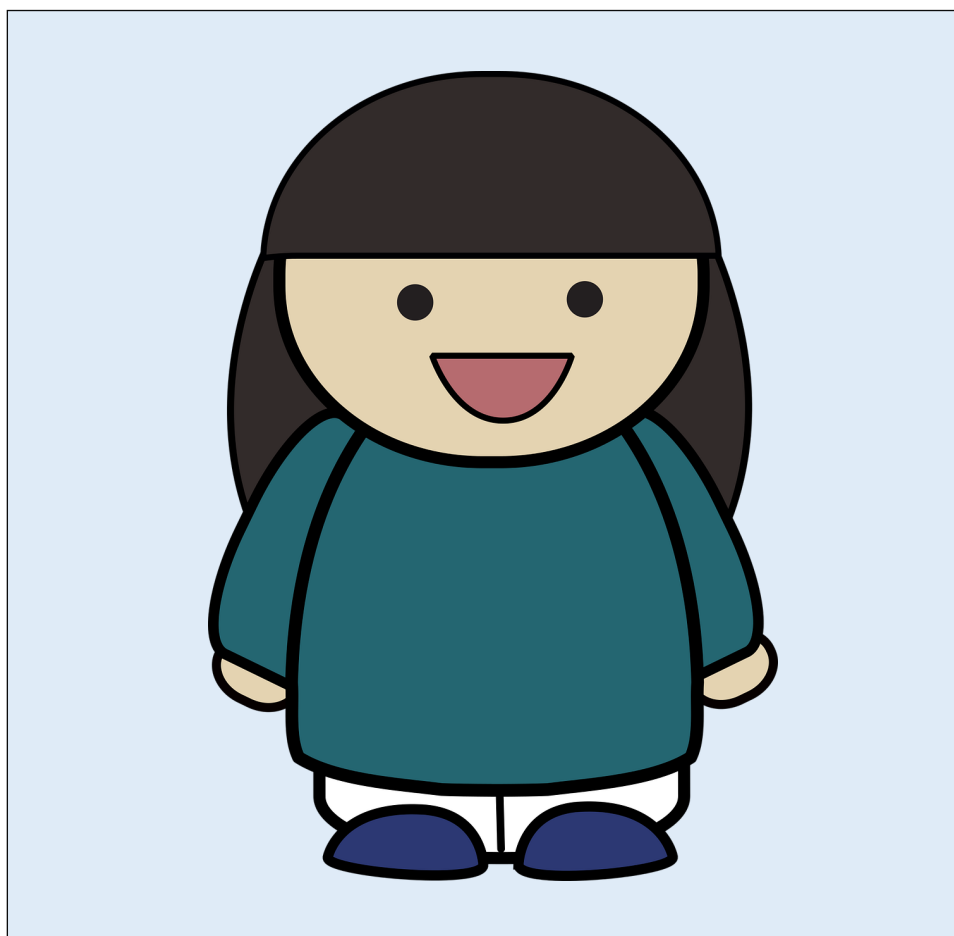




VOUS SOUHAITEZ INCARNER

UN HUMAIN



22 au 26

novembre 2021

Comment jouer :

- ◇ Le principe des histoires dont vous êtes le héros est très simple.
- ◇ Commencer par lire la page suivante. A la fin de la page vous serez invité à faire un choix.
- ◇ Le numéro de la page à laquelle vous rendre vous sera indiqué.
- ◇ Une fois rendu à cette page, un nouveau choix vous sera proposé, vous indiquant un nouveau numéro de page où vous rendre.
- ◇ Procéder de la même manière jusqu'à atteindre l'une des fins possibles.

Saurez-vous faire les bons choix pour atteindre la victoire ?

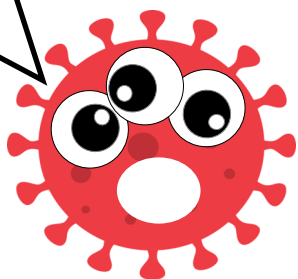


22 au 26

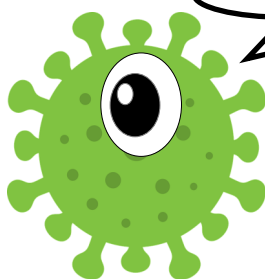
novembre 2021

La lutte contre les épidémies hivernales : Un héroïsme collectif dans les gestes du quotidien

L'hiver vient ! Nous allons pouvoir passer à l'attaque des humains.



Mais pour gagner nous avons besoin de leur aide.



**Cet hiver les virus sont tapis partout prêts à vous bondir dessus.
Vous seul pouvez les empêcher de tous nous contaminer !
Saurez-vous les éviter ?**

Allons faire la fête



Allez page H3

Moi je rentre à la maison



Allez page H2



De nombreux virus tels que la grippe, le VRS (responsable des bronchites, des pharyngites et des bronchiolites chez le nourrisson) ou le coronavirus se transmettent par voie aéroportée.



Le port du masque dans les transports en commun et dans les lieux fermés est **essentiel pour limiter la propagation des épidémies hivernales**.



Qu'allez-vous sortir de votre sac en premier ?

**VOTRE BARRE...
DE CHOCOLAT**

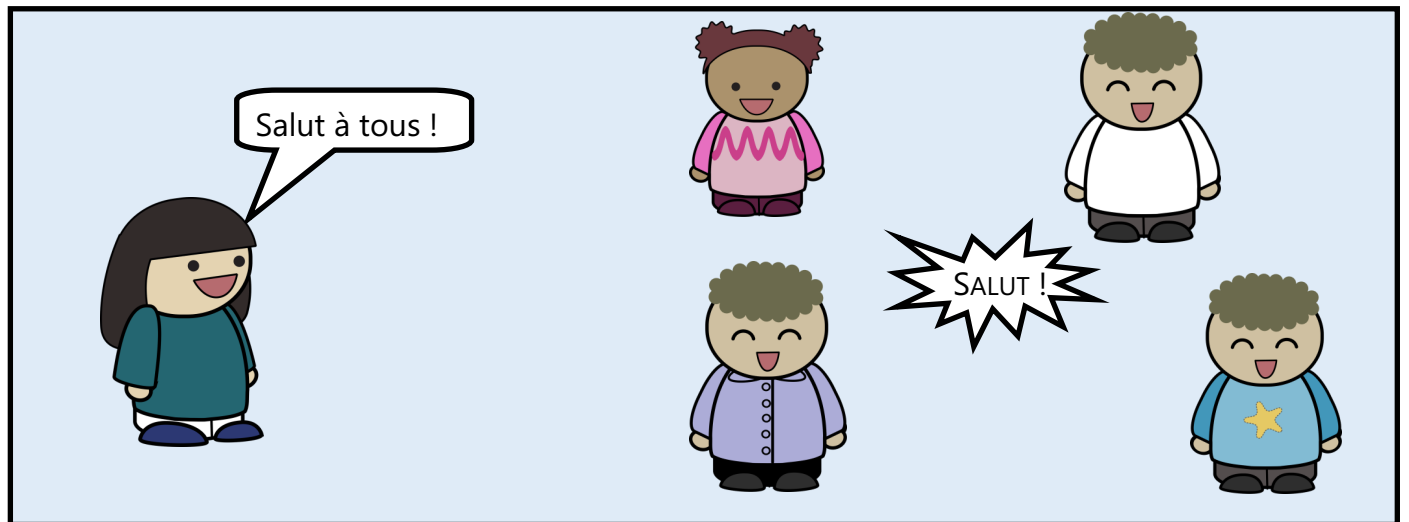
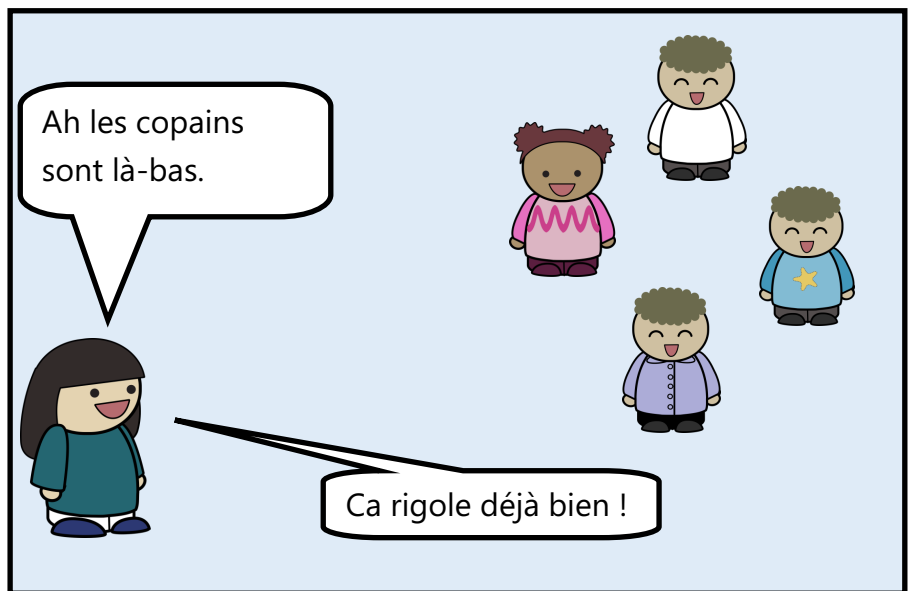


Allez page H10

**VOTRE GEL
HYDROALCOOLIQUE**

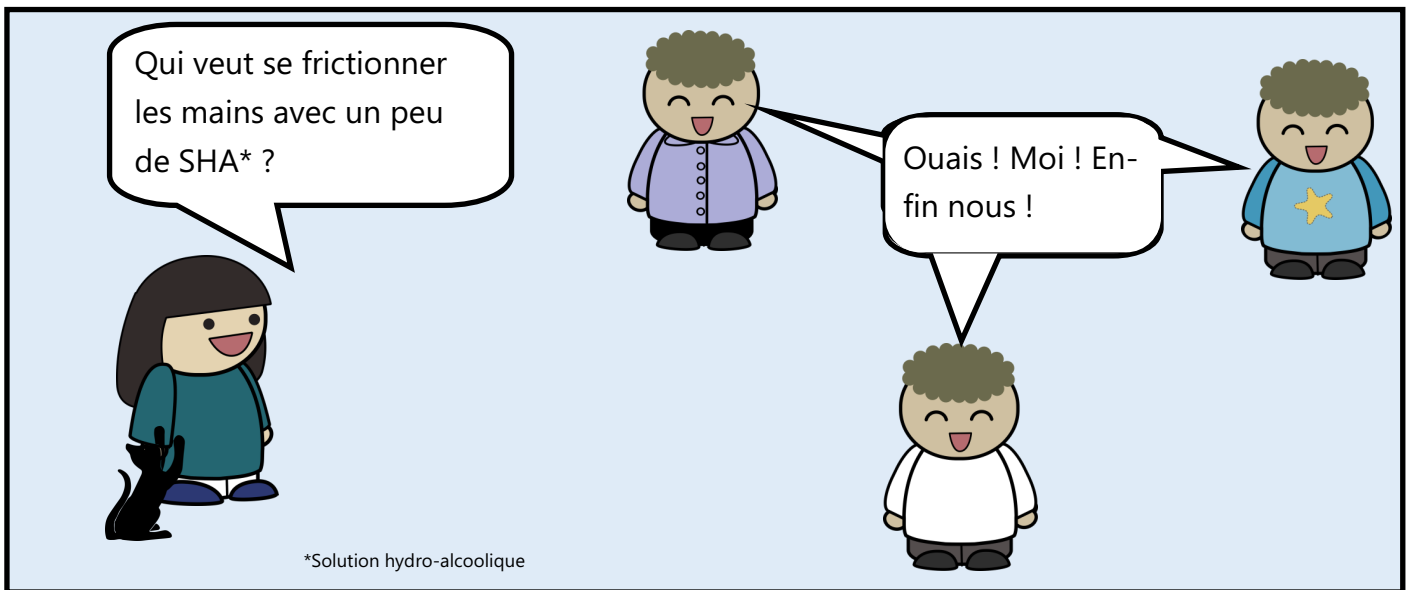
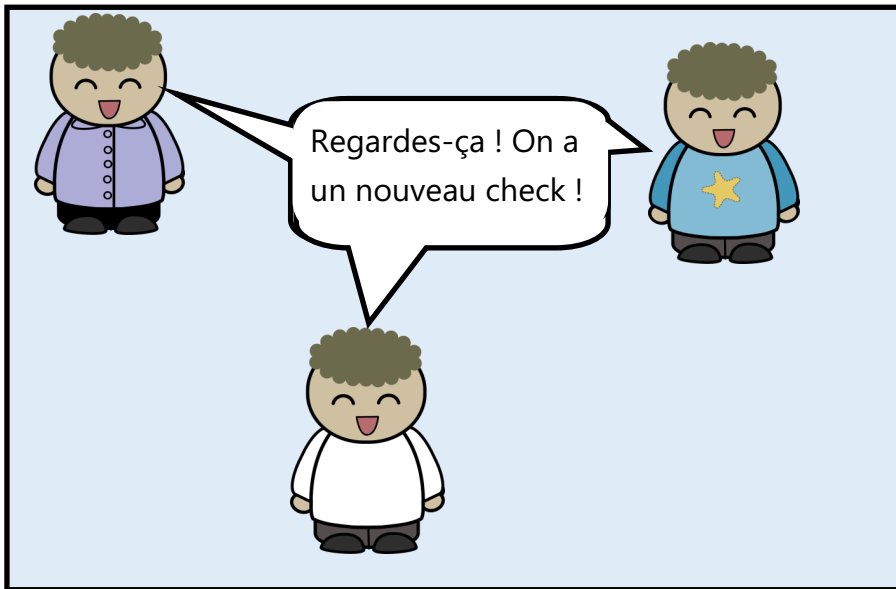


Allez page H5



Comment préférez-vous dire bonjour ?





Qu'allez-vous faire ?

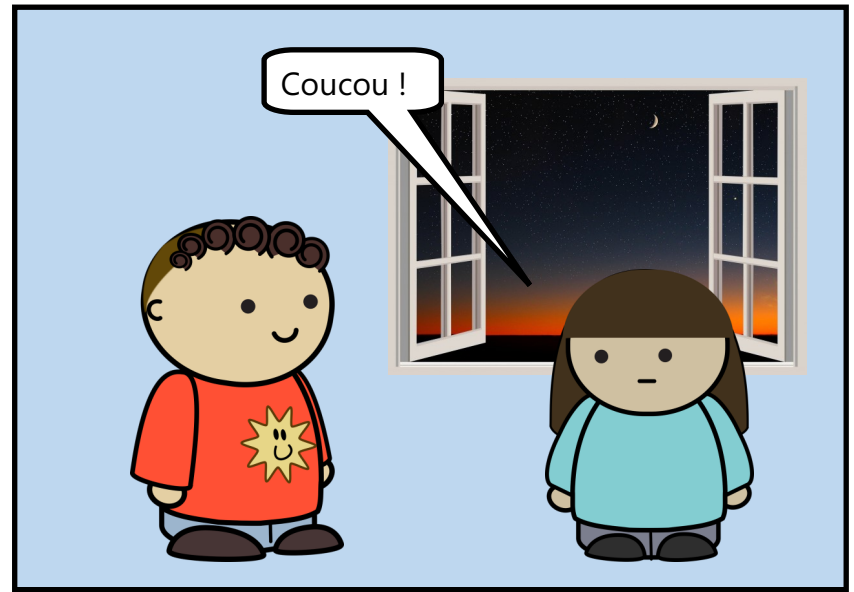


De nombreux virus de l'hiver se transmettent par l'intermédiaire des mains sales et des surfaces souillées.



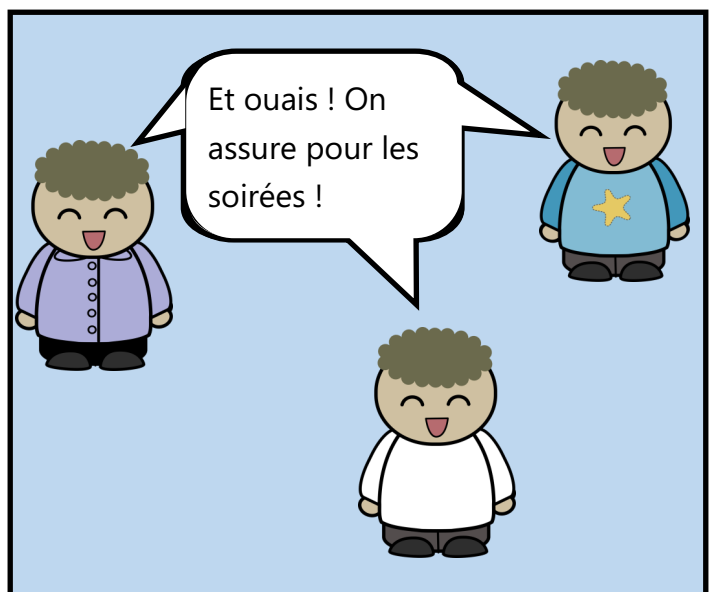
La barre du bus est un très bon exemple mais toutes les surfaces et les objets régulièrement manipulés peuvent être la cause d'une transmission (poignées de porte, plan de travail, clés, téléphones portables).

Lavez vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon, ou à défaut avec une Solution Hydro-Alcoolique, en sortant des transports en commun, en rentrant à votre domicile par exemple.

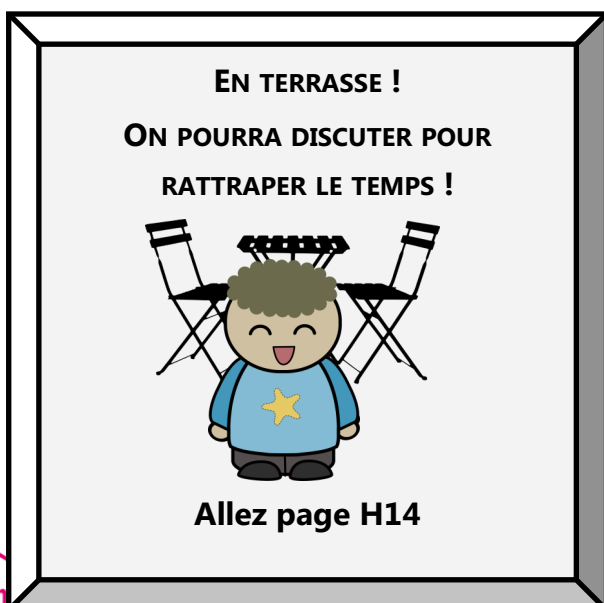


La fenêtre est ouverte. Allez-vous la fermer ?

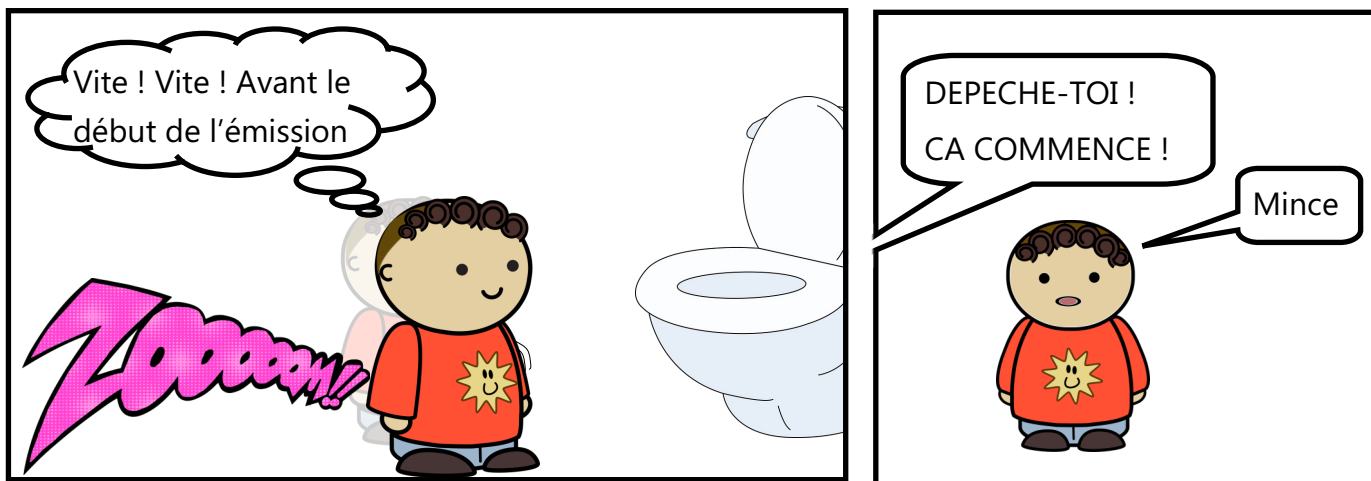
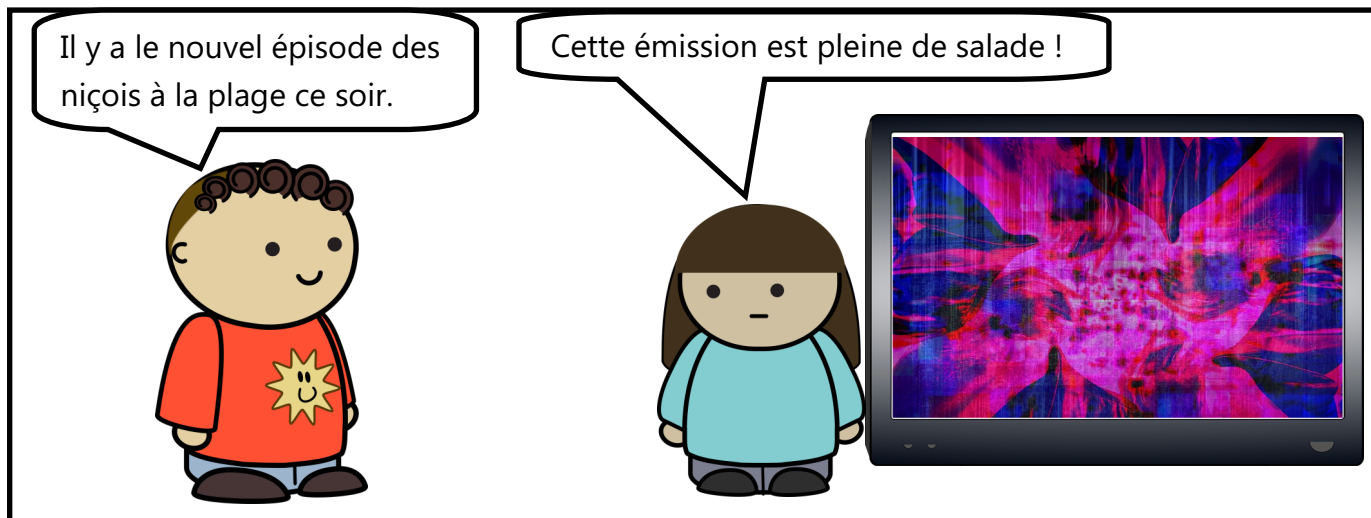




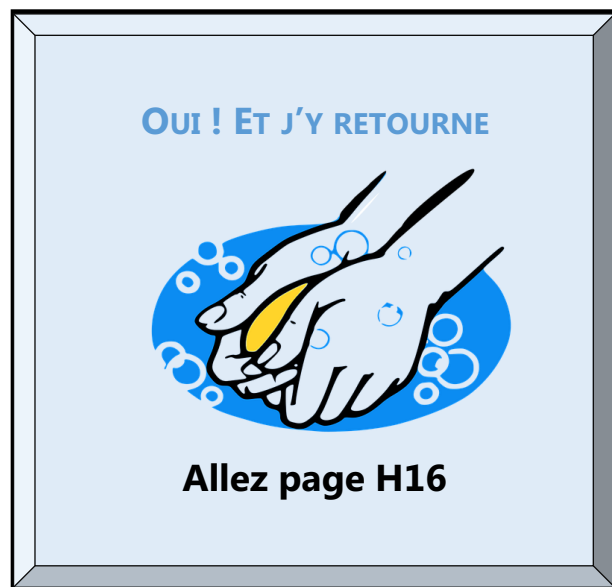
Où préférez-vous aller en soirée ?



Aérer chaque jour votre logement et votre lieu de travail permet de réduire la transmission des virus responsables de la grippe, de la covid ou le virus VRS responsable des bronchites et bronchiolites du jeune enfant.

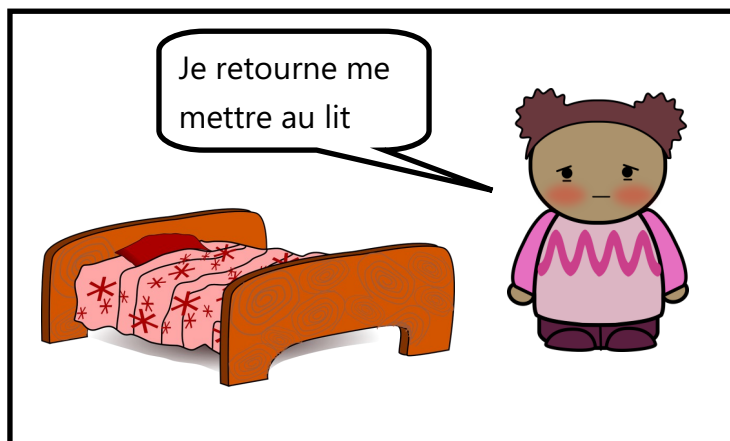
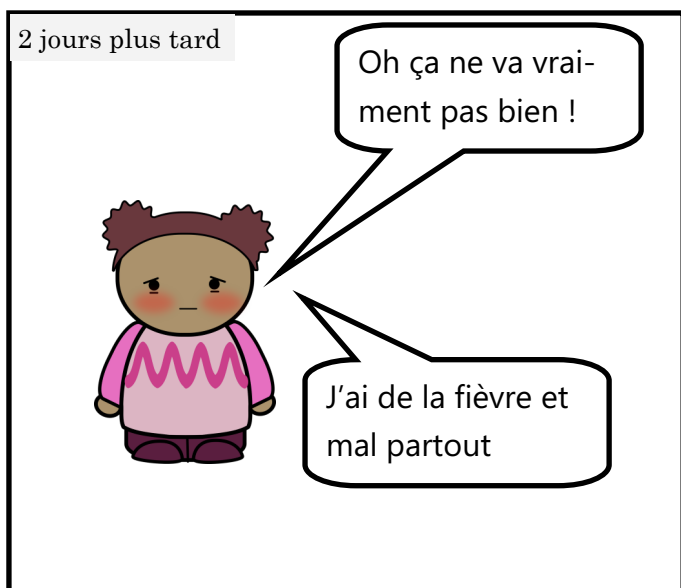


Un petit passage par le lavabo avant le début de l'émission ?



Pas de chance ! L'un de vos amis avait la grippe mais n'avait pas encore développé les symptômes !

La grippe est contagieuse avant l'apparition des symptômes. Il vous a contaminé !



Le virus de la grippe se transmet :

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de la toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par les personnes infectées

Une fois bien installé. Soudain quelque chose vous chatouille les narines.

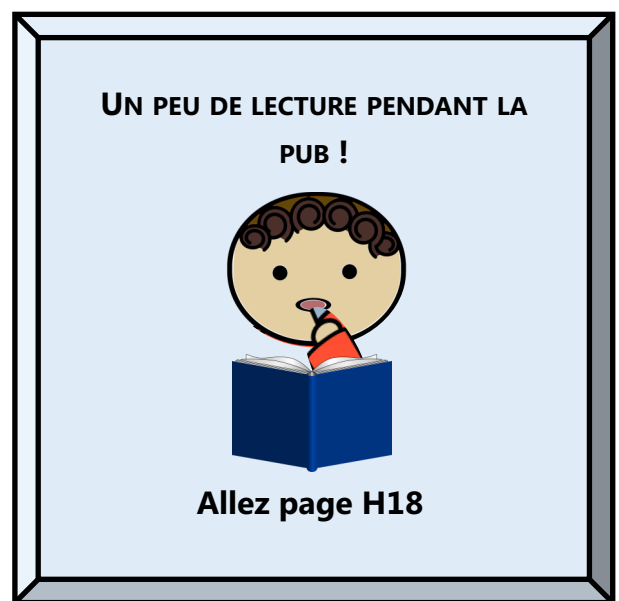


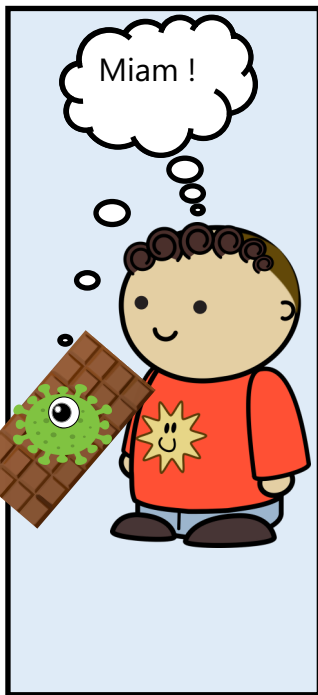
Vous avez pris un gros risque !

L'hygiène des mains est essentielle après un passage aux toilettes. Une simple pression sur la chasse d'eau suffit à récupérer des milliers de virus et de bactéries sur vos mains !



Comment s'occuper pendant la publicité ?

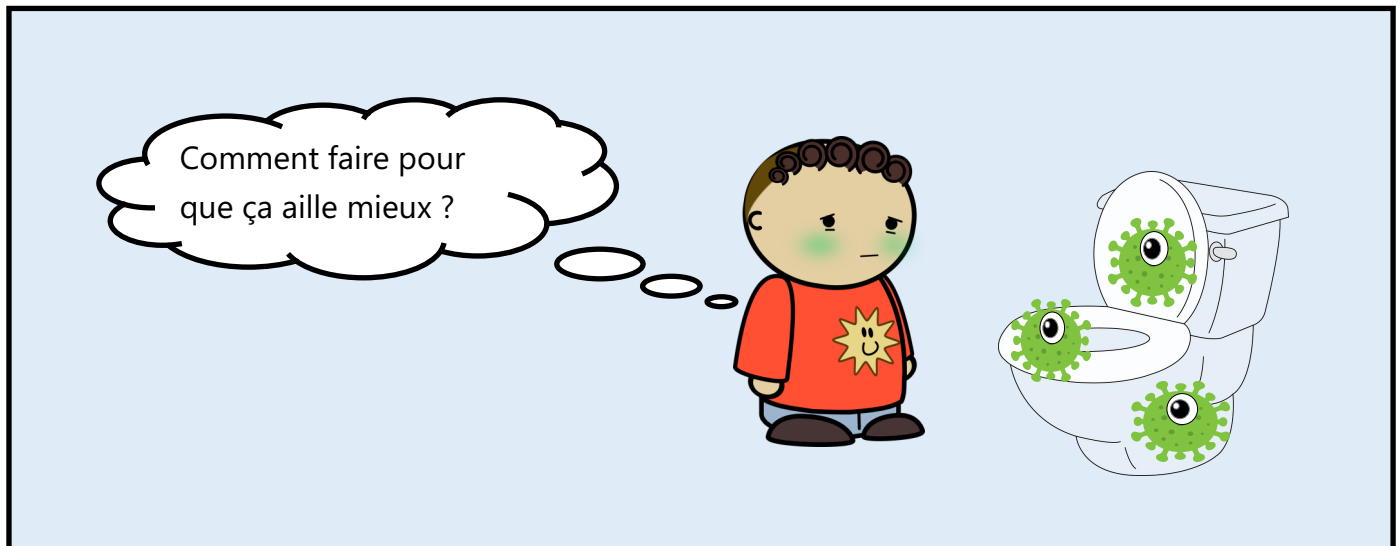




i

En France le mode de transmission principal de la **gastro-entérite** est le ma-
nuportage (**transmission via les mains sales**).

**L'hygiène des mains est es-
sentielle pour limiter les
risques de contamination.**



LES ANTIBIOTIQUES DE LA DER-
NIÈRE FOIS ! ILS VONT M'AIDER À
GUÉRIR PLUS VITE !

Allez page H24

DE L'EAU ET DU REPOS !
C'EST TOUT CE QU'IL ME FAUT!

Allez page H27



Et vous qu'allez-vous faire ?

PAS BESOIN DU MASQUE ON EST EN PLEIN AIR



Allez page H8

LE MASQUE C'EST IMPORTANT QUAND ON S'APPROCHE DES GENS

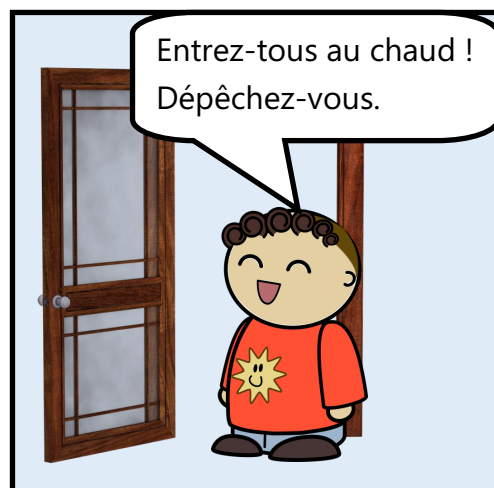
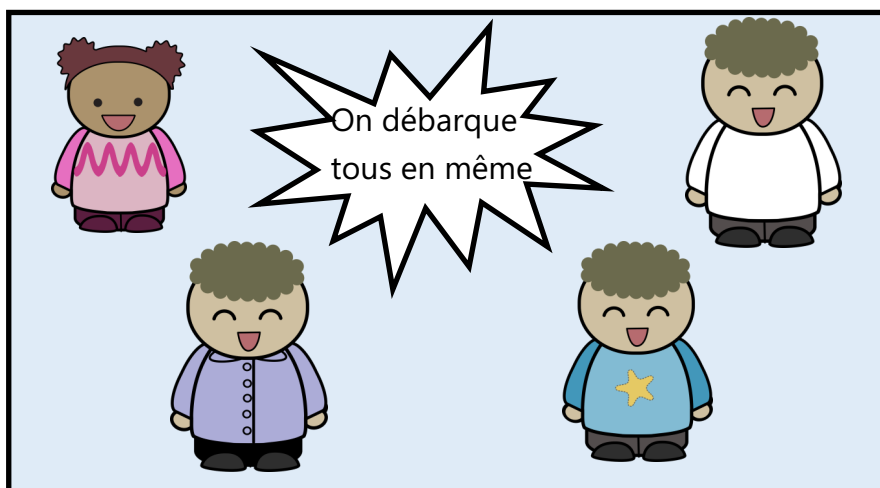


Allez page H14

L'aération régulière des locaux est importante pour éviter la transmission des virus de l'hiver.

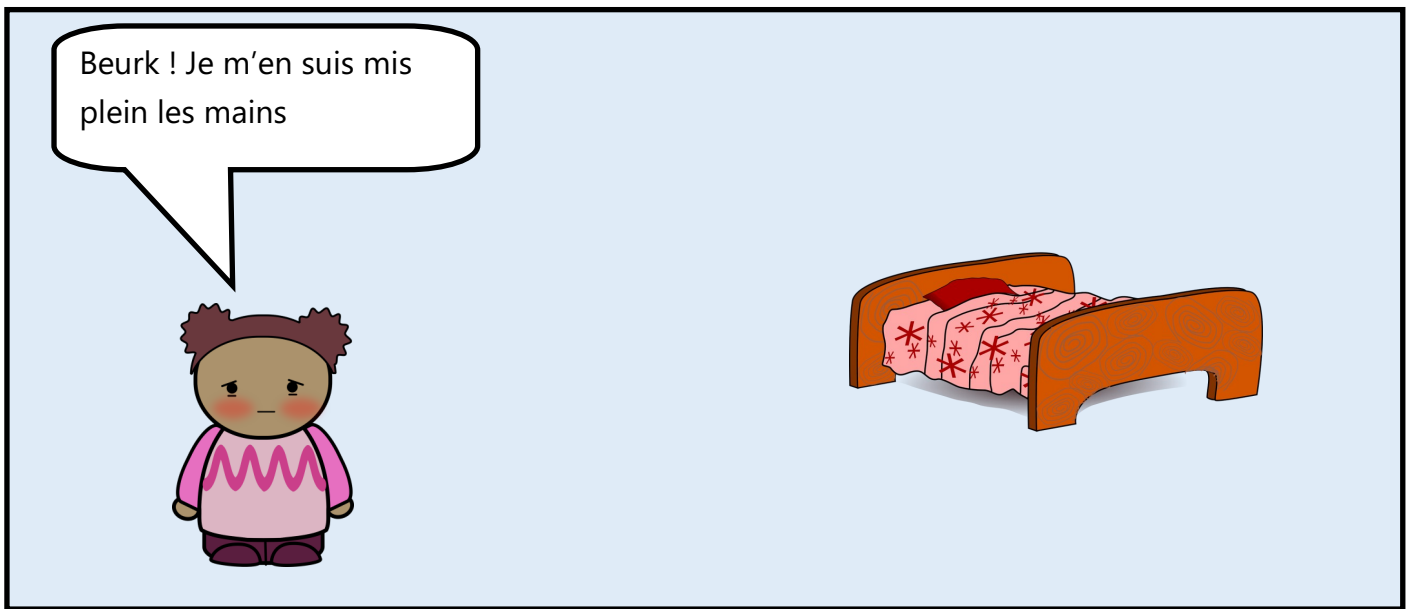


En aérant vous réduisez la charge virale dans l'air et **limitez ainsi le risque de contamination** par les virus se transmettant par les **gouttelettes** (Grippe, VRS, Coronavirus, ...)



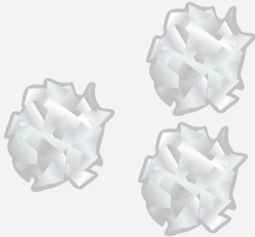
Comment préférez-vous dire bonjour ?





Qu'allez-vous faire maintenant ?

JE M'ESSUIE LES MAINS AVEC UN MOUCHOIR SANS SORTIR DU LIT



Allez page H20

JE ME LAVE LES MAINS ET JE ME RECOUCHE

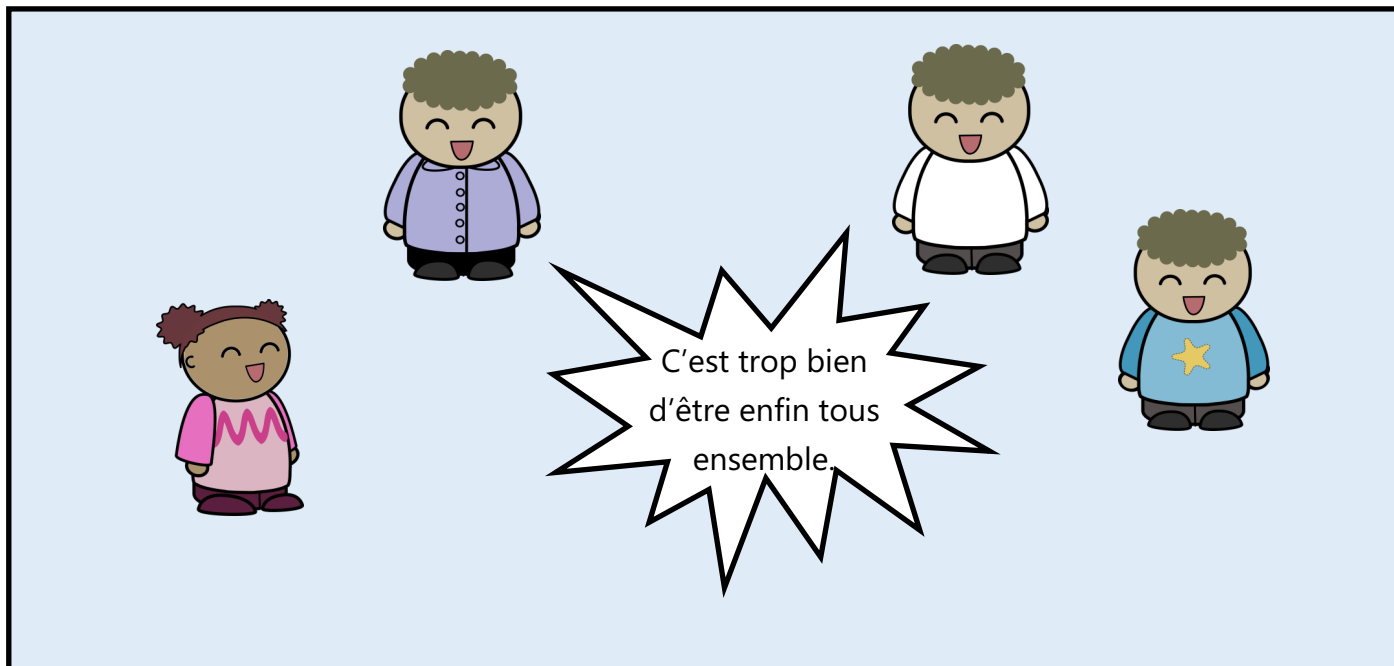


Allez page H22

En terrasse ou dans un lieu public, le respect de la distanciation physique est essentiel pour prévenir la transmission des virus par voie d'aérosol.



En cas d'impossibilité de respecter la distanciation physique, le port du masque permet de limiter efficacement les risques de contamination.



VICTOIRE !

Bravo ! Vous avez su vous protéger de la grippe et des autres virus respiratoires responsables des bronchites et des pharyngites !

Mais en période épidémique, les virus tente de vous atteindre tous les jours ! Saurez-vous leur résister tout l'hiver ?



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de **90%** de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à **usage unique**
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :
contre la fièvre et les douleurs

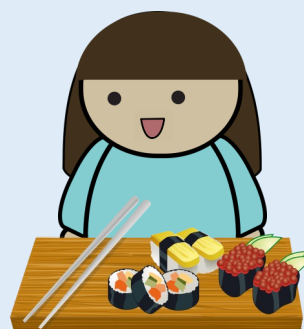
- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (*ex : DOLIPRANE®, DAFALGAN®, EFFERALGAN®*) ou en association (*ex : ACTIFED®, HUMEX®, FERVEX®*)
→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)

C'était une bonne idée de se laver les mains ! De très nombreux virus vivent dans les selles et se déposent sur les mains lors d'une visite aux toilettes. Une simple pression sur la chasse d'eau suffit à récupérer des milliers de ces créatures sur vos mains !

Pour limiter la transmission des agents infectieux (virus, bactéries), lavez vous fréquemment les mains avec de l'eau et du savon, ou à défaut avec une Solution Hydro-Alcoolique, avant la préparation des repas et avant de manger par exemple.



Ce soir ce sera de délicieux sushis fait maison !

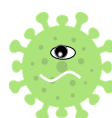


*Bon appétit

VICTOIRE !

Vous avez réussi à échapper à Super GASTRO !

Mais en période épidémique, les virus tentent de vous atteindre tous les jours ! Saurez-vous leur résister tout l'hiver ?



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



Les épidémies hivernales de gastro-entérites sont **d'origine virale** (rotavirus ou adénovirus)

21 millions d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions de consultations en médecine générale chaque hiver

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur ou « turista »** (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
- **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

TRANSMISSION
FAVORISEE PAR LA VIE
EN COLLECTIVITE

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

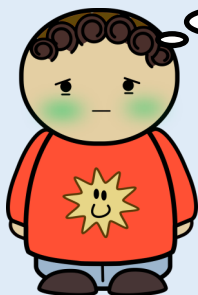
La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

Deux jours plus tard

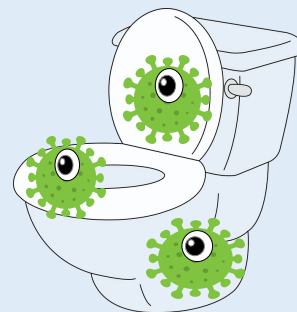
Oooh ! Je ne me sens pas bien aujourd'hui !



En France le mode de transmission principal de **la gastro-entérite** est le **manuportage (transmission via les mains sales)**.

L'hygiène des mains est essentielle pour **limiter les risques de contamination**.

Comment faire pour que ça aille mieux ?



LES ANTIBIOTIQUES DE LA DERNIÈRE FOIS ! ILS VONT M'AIDER À GUÉRIR PLUS VITE !

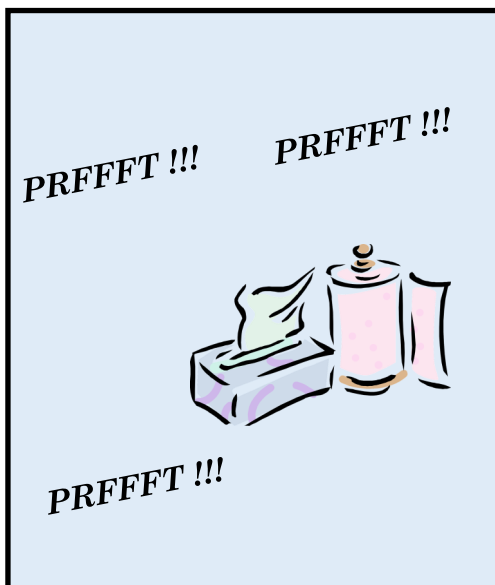


Allez page H24

DE L'EAU ET DU REPOS !
C'EST TOUT CE QU'IL ME FAUT !



Allez page H27

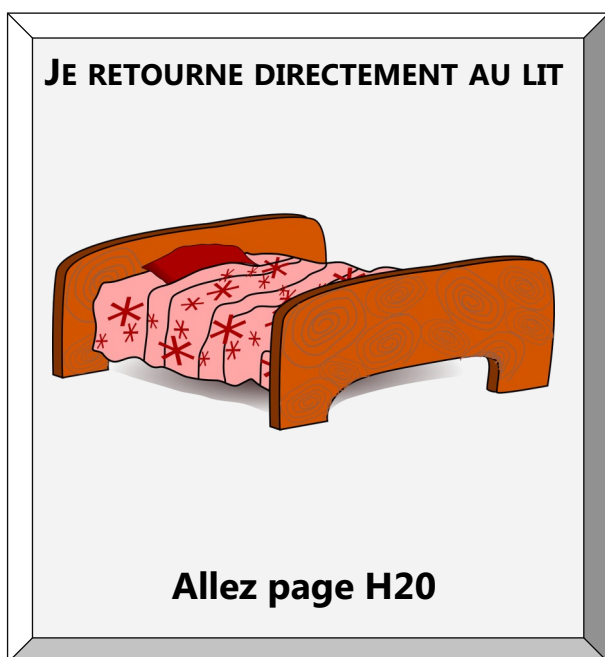


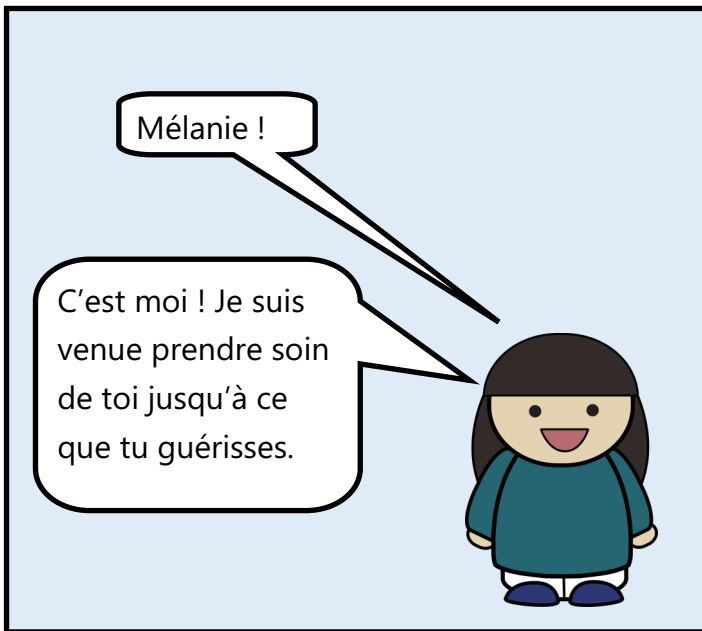
Le **virus de la grippe survit** plusieurs heures dans **un mouchoir sale** et sur **les surfaces inertes** (type plan de travail, table, barre de bus ou de métro).



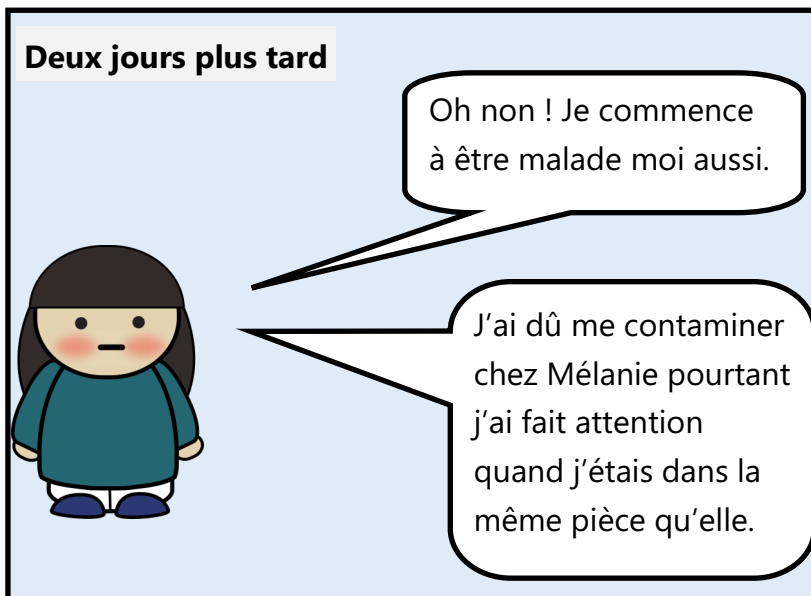
Bien **jeter** ses mouchoirs usagés à **la poubelle** évite de contaminer l'environnement et ainsi contribue à **ne pas contaminer d'autres personnes**.


Qu'allez-vous faire maintenant ?





En contaminant votre environnement vous avez permis au virus de contaminer l'un de vos proches.



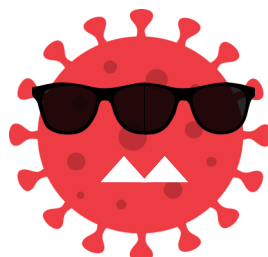
Pour réduire efficacement la transmission du virus, il est important de limiter la contamination de l'environnement. 

Lors que vous êtes malade, limitez le nombre de visites. Portez un masque en présence d'autres personnes dans la même pièce.

GAME OVER

- 1) Vous avez été contaminé.e par la grippe
- 2) Vous avez transmis la grippe à d'autres humains

C'est une double victoire pour grippe-man



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de **90% de décès** surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, sur prescription médicale : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

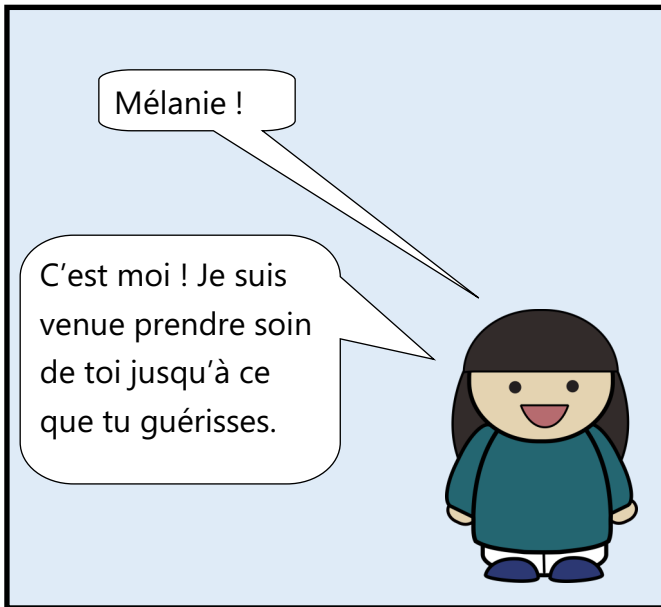
LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)

→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



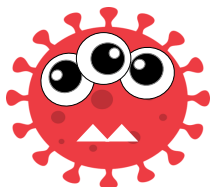
Le virus de la grippe survit plusieurs heures sur les surfaces et dans les mouchoirs.

En respectant les gestes barrières vous avez réussi à ne **pas contaminer votre environnement** réduisant ainsi les **risques de transmissions** à votre entourage.

GAME OVER

- 1) Vous avez été contaminé.e par la grippe
- 2) Vous avez réussi à bloquer la chaîne de transmission et à ne pas contaminer d'autres personnes

C'est un match nul entre grippe-man et toi



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GRIPPE

Infection respiratoire aiguë due au **virus Influenza**, dont le type B est responsable des épidémies saisonnières

Attention aux **personnes fragiles**, chez qui la grippe peut être grave, voire mortelle !

- Personnes âgées
- Personnes atteintes de certaines maladies chroniques (*diabète, BPCO, insuffisance cardiaque, mucoviscidose,...*)
- Femmes enceintes
- Personnes obèses
- Nourrissons



10 000 décès en moyenne liée à la grippe en France par an

Plus de 90% de décès surviennent chez des personnes âgées de 65 ans ou plus

2 à 6 millions de cas de grippe chaque année en France

TRANSMISSION

- **De personne à personne**, par projection de gouttelettes chargées de virus émises lors de toux ou des éternuements de personnes infectées
- **Par contact** par le biais des mains et d'objets contaminés par des gouttelettes émises par des personnes infectées

PREVENTION

Des mesures simples permettent de limiter la transmission de la grippe :

- ✓ **Limitier les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles
- ✓ **Mettre un masque jetable** lors de contacts, notamment avec ces personnes fragiles
- ✓ **Tousser ou éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir en papier** ; se moucher dans des mouchoirs en papier à usage unique
- ✓ **Se laver les mains** à l'eau et au savon et à défaut, avec une solution hydro-alcoolique



Le **VACCIN** contre la grippe est le moyen de protection le plus efficace.

PRISE EN CHARGE

- Avant tout, des traitements dirigés contre les symptômes : médicaments contre la fièvre, les douleurs, la toux ou encore le nez bouché (*lavage au sérum physiologique*).
- Exceptionnellement, des traitements spécifiques antiviraux, **sur prescription médicale** : utilisation recommandée uniquement en cas de risque de complications graves liées à la grippe.



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

LES BONS REFLEXES

Paracétamol :

contre la fièvre et les douleurs

- **1 g par prise, 3 fois par jour** (au maximum 4 fois). Un intervalle minimum de 4 heures doit être respecté entre 2 prises
- De nombreux médicaments contiennent du paracétamol, seul (ex : *DOLIPRANE®*, *DAFALGAN®*, *EFFERALGAN®*) ou en association (ex : *ACTIFED®*, *HUMEX®*, *FERVEX®*)

→ **attention au surdosage !** Ne les cumulez pas sans avis de votre médecin ou pharmacien (risque de toxicité hépatique)



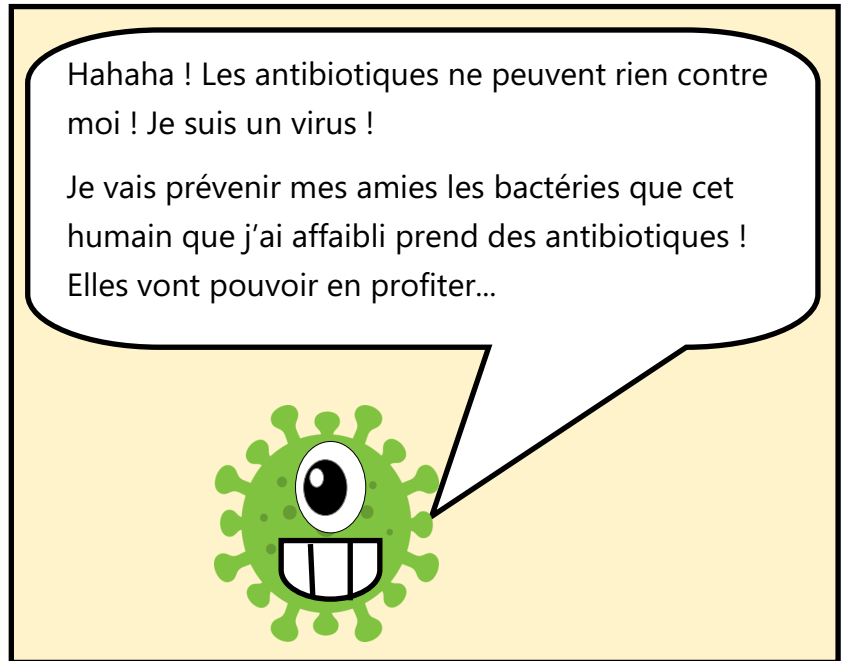
22 au 26

novembre 2021

RETENUE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

omedit

OCCITANIE



L'utilisation d'antibiotiques est inefficace contre les virus. Ne réutilise pas les médicaments qui t'ont été prescrits pour une autre infection même si les symptômes sont identiques.



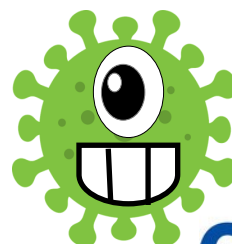
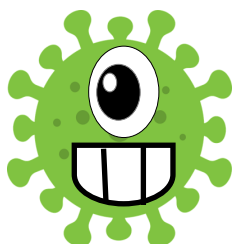
Les antibiotiques ne doivent être utilisés que sur prescription médicale.

L'usage inadapté des antibiotiques contribue à l'apparition de bactéries résistantes sur lesquelles plus aucun traitement ne sera efficace au moment où il sera nécessaire.

GAME OVER

- 1) Vous avez été contaminé.e par la gastro-entérite
- 2) Vous avez pris des antibiotiques qui sont inefficaces contre les virus et qui vont contribuer à l'apparition de bactéries résistantes.

C'EST UNE DOUBLE VICTOIRE POUR LA GASTRO-ENTERITE !



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



Les **épidémies hivernales** de gastro-entérites sont **d'origine virale** (*rotavirus ou adénovirus*)

21 millions d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions de consultations en médecine générale chaque hiver

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur** ou « **tourista** » (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.*

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

TRANSMISSION FAVORISEE PAR LA VIE EN COLLECTIVITE

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes

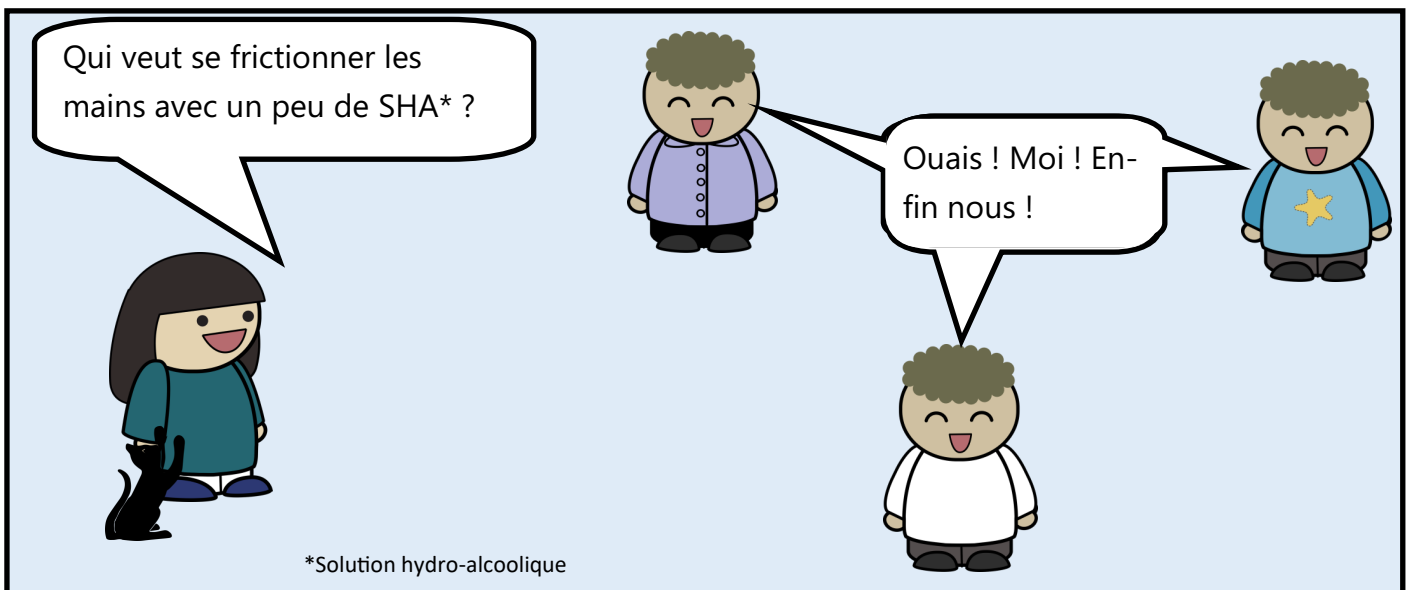
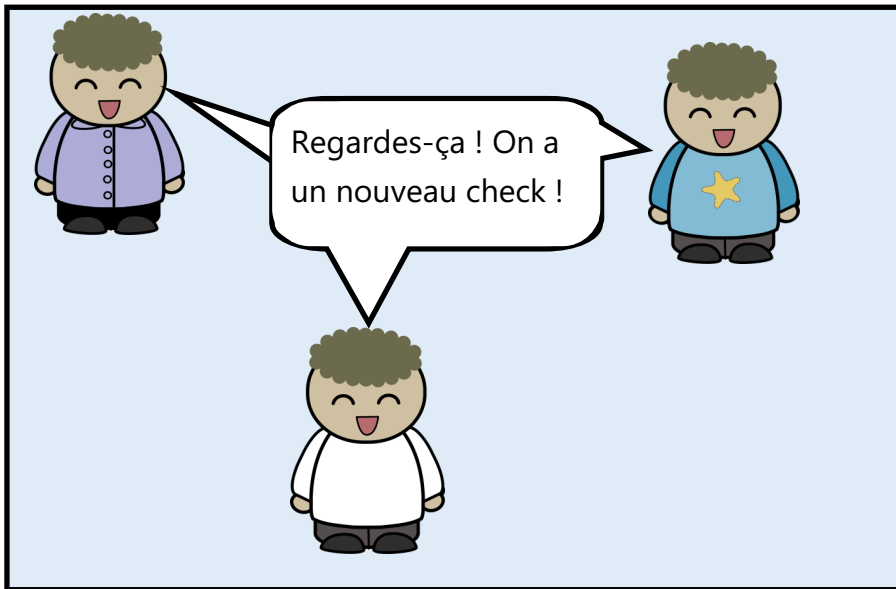


En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

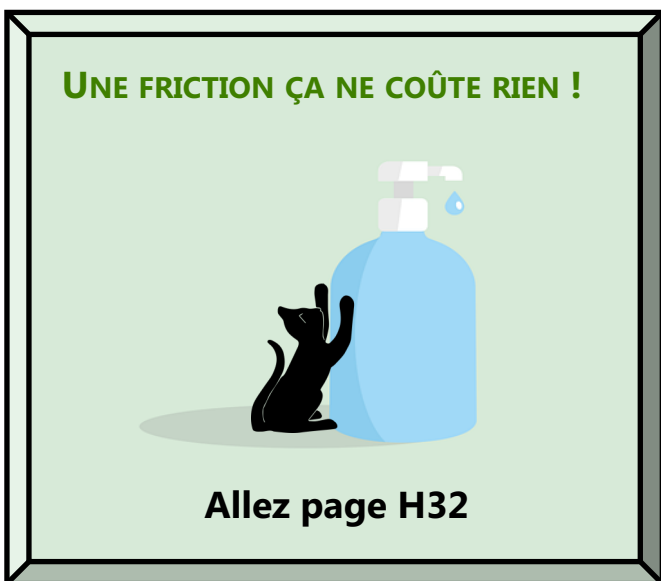
La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des anti-diarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.



Et vous qu'allez-vous faire ?



Le principal risque de la gastro-entérite est la déshydratation. Il est important de boire suffisamment d'eau pour compenser les pertes.



Les **enfants de moins de 5 ans** doivent être surveillés plus attentivement car ce sont les **plus à risque de déshydratation**. Consulter immédiatement un médecin ou le service des urgences en cas de **somnolence anormale**.



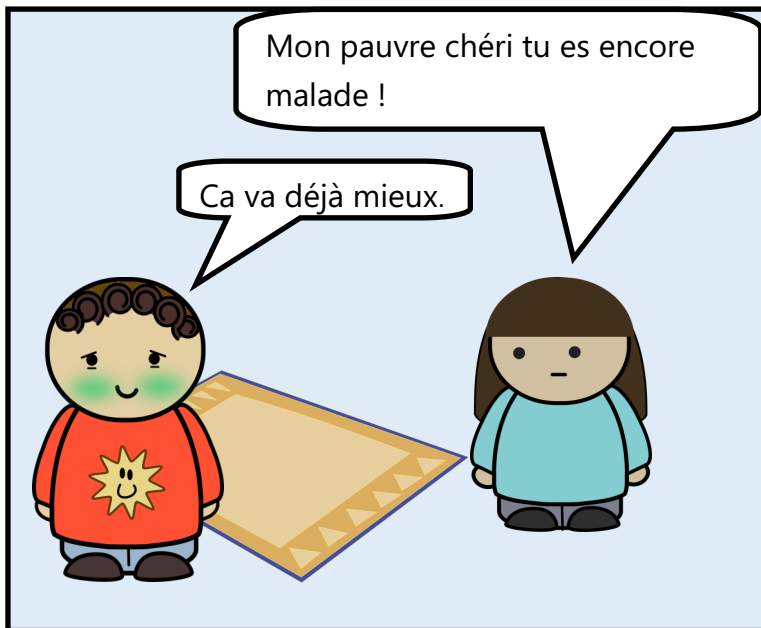
Qu'allez-vous faire pour vous occuper ?



Une fois la gastro-entérite déclarée, l'hygiène de l'environnement est essentiel pour limiter la transmission.



Le nettoyage des sanitaires après chaque usage, des poignées de porte et des surfaces à l'aide d'un virucide permet de réduire le risque de contamination au sein du foyer.



GAME OVER

- 1) Vous avez été infecté par SUPER GASTRO
- 2) Vous avez réussi à ne pas transmettre le virus

C'est un MATCH NUL



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



Les épidémies hivernales de gastro-entérites sont **d'origine virale** (rotavirus ou adénovirus)

21 millions d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions de consultations en médecine générale chaque hiver

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur ou « turista »** (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
 - **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
- Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.*

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

TRANSMISSION
FAVORISEE PAR LA VIE
EN COLLECTIVITE

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

RETENUE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

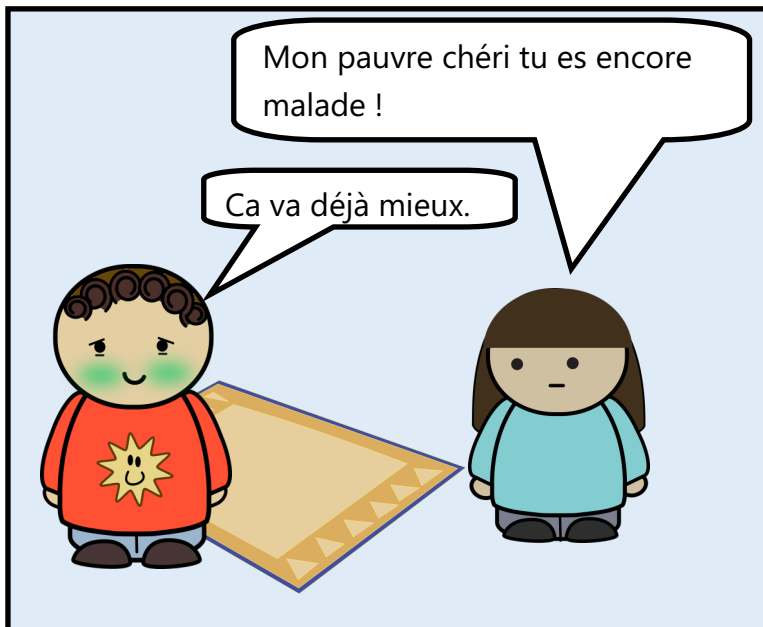


22 au 26

novembre 2021

omedit

OCCITANIE



Une fois la gastro-entérite déclarée, l'hygiène de l'environnement est essentiel pour limiter la transmission.

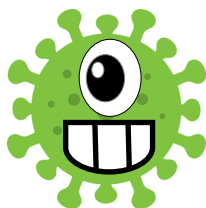


Les gouttelettes de **vomi** et les **excréments** qui se déposent sur les surfaces sont les **principaux moyens de transmission** de l'infection.

GAME OVER

- 1) Vous avez été contaminé.e par la gastro-entérite
- 2) Vous avez transmis votre infection et contribué à la propagation de l'épidémie

C'EST UNE DOUBLE VICTOIRE POUR LA GASTRO-ENTERITE !



INFECTION VIRALE HIVERNALE : LA GASTRO-ENTERITE

Infection gastro-intestinale qui se manifeste par une diarrhée aiguë d'apparition soudaine



21 millions
d'épisodes de gastro-entérites aiguës surviennent chaque année
1,4 à 4,1 millions
de consultations en médecine générale chaque hiver

Les épidémies hivernales de gastro-entérites sont **d'origine virale** (rotavirus ou adénovirus)

D'autres pathogènes responsables de gastro-entérite :

- **Les BACTERIES** : Plus fréquente lors d'un séjour dans un pays de faible niveau d'hygiène : **diarrhée du voyageur ou « turista »** (*Escherichia Coli, Salmonelle*)
- **Les PARASITES** : Lors de voyages par exemple : parasitose intestinale (*amibe*)
Ils ne font pas l'objet de la présente fiche d'informations.

TRANSMISSION

- Par **contact direct** entre personnes
- Par des **aliments contaminés** par une personne malade
- Par **contact avec des objets contaminés**

TRANSMISSION FAVORISEE PAR LA VIE EN COLLECTIVITE

PREVENTION

- ✓ **Lavez vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un Solution Hydro-Alcoolique** (avant la préparation des repas, avant de manger, après être allé aux toilettes,...)
- ✓ **Evitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains**
- ✓ **Utilisez des mouchoirs à usage unique**
- ✓ Les virus peuvent être très résistants dans l'environnement : **nettoyez les surfaces à risque régulièrement**

PRISE EN CHARGE

- **Bonne hydratation**, notamment avec des boissons contenant du sucre et du sel (*eau, eau sucrée, bouillon de légumes*) pour compenser les pertes en eau et en sel
- **Poursuite de l'alimentation** : repas plus légers et plus fréquents, à base de riz, de pâtes, de carottes cuites, et de bananes



En cas de symptômes persistants consultez votre médecin traitant.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien.

La réhydratation et les mesures diététiques sont à privilégier

LES BONS REFLEXES

- **L'utilisation des antidiarrhéiques ne doit pas être systématique.** Elle est fonction de l'intensité de la diarrhée et/ou des maladies associées.
- Le traitement médicamenteux peut également inclure des **médicaments antispasmodiques** pour calmer les **douleurs abdominales**.

RETENTE TA CHANCE EN TE RENDANT AU DÉBUT DE
L'HISTOIRE ET EXPLORE UN AUTRE SCÉNARIO

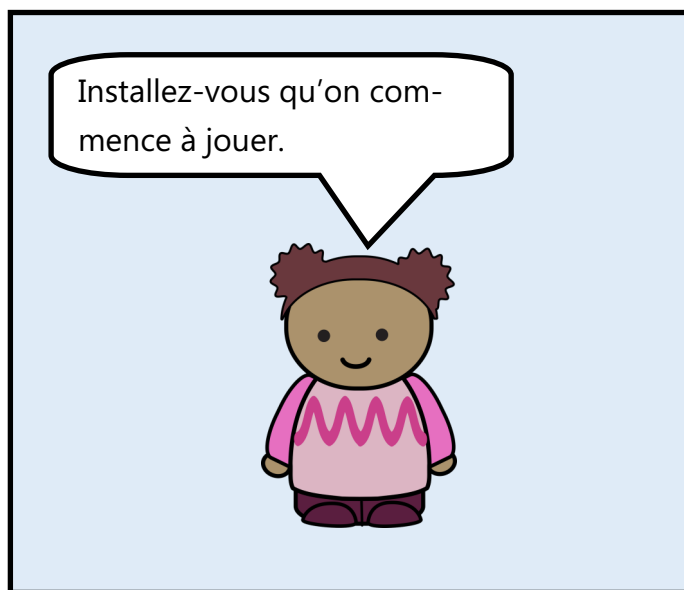


22 au 26

novembre 2021

omedit

OCCITANIE



Où le groupe va s'installer ?





22 au 26

novembre 2021



Pour en savoir encore plus, rendez-vous sur :



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Les épidémies hivernales

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/epidemies-hivernales-saison-2021-2022>

Ne laissons pas les virus nous gâcher l'hiver

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/ne-laissons-pas-les-microbes-nous-gacher-l-hiver>



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

<https://www.ameli.fr/>

Ou

Scannez moi !



Et continuez à jouer sur votre smartphone ou votre tablette !



22 au 26

novembre 2021

omedit

OCCITANIE