



Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Chronique Santé et sécurité au travail!



Sainte-Thérèse, 16 octobre 2017

Prévenir : les maladies infectieuses!

« Peu avec la santé vaut mieux que beaucoup avec la maladie. »

Les proverbes du Maroc (1992)

L'automne est arrivé et avec cette saison viennent quelques maladies infectieuses...

Eh oui! La prévention est encore une fois l'élément qui a le plus d'impact sur la santé de la population en général. Que vous travailliez au centre administratif ou dans une école, le risque de contracter une maladie infectieuse est immense. Il faut donc adopter de saines habitudes de vie.

Les cas d'infection, dans les écoles, ne sont pas compilés dans nos commissions scolaires, mais il y aurait environ, chaque année, entre 18 et 40 éclosions déclarées. Généralement, il s'agit d'infections cutanées, de cas de varicelle et des gastroentérites.

Que faire pour les éviter?

La transmission des microbes se produit de deux façons, soit de façon directe (par exemple une personne infectée projette un liquide directement sur une personne en éternuant) ou bien de façon indirecte (par exemple une personne contaminée donne une poignée de main à un collègue ou touche la cafetière que tout le personnel utilise).

Il est donc assez facile de prévenir... Une personne infectée devrait rester à la maison si cela est possible durant la période de contamination. Saviez-vous que l'on demeurerait contagieux, après une gastroentérite, de 24 h à 48 h après les derniers symptômes? On recommande donc aux personnes affectées de se laver les mains régulièrement et d'éviter d'approcher les gens de trop près.



SCFP
5222

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Les portes d'entrée sont souvent contaminées! Lavez-vous les mains souvent et si cela est possible, utilisez les manches de vos vêtements pour ouvrir les portes (dans les endroits publics, surtout). Il est recommandé de désinfecter régulièrement les portes dans les établissements publics, surtout lors de la période hivernale (à la maison aussi, vous éviterez ainsi bien des maux).

Saviez-vous aussi que plus vous êtes fatigué, plus vous êtes à risque? En effet, les problèmes de santé et de sommeil font diminuer le nombre d'anticorps, ce qui vous rend plus susceptible de contracter des bactéries. Augmentez vos heures de sommeil et faites de l'exercice!

N'oubliez pas aussi des consignes de base comme éternuer dans le pli de votre coude pour prévenir une infection directe.

Finalement, n'oubliez pas de penser à nettoyer votre téléphone, le clavier de votre ordinateur et la surface de votre bureau!

Emmanuelle Bournival, déléguée à la commission scolaire de Laval

Source : http://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/cissss_laval/Documentation/Sante_publicue/PAR/PAR_2016-2020-Maladies_infectieuses.pdf
et https://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Guides_Broch_Depl/B24_infections_2015.pdf