

# L'hygiène et l'étiquette respiratoire

Ce sont des mesures destinées à réduire le risque de transmission des pathogènes respiratoires dans les milieux de soins et services.

## Ca s'applique quand?

En tout temps, et ce, même en période de faible circulation des virus, car plusieurs infections respiratoires circulent tout au long de l'année.

Elles consistent en l'application de mesures pour contenir les sécrétions respiratoires à la source et le respect de l'hygiène des mains.

## L'hygiène respiratoire c'est :

- Tousser ou éternuer dans le pli du coude
- Se laver les mains après s'être mouché
- Disposer du papier mouchoir après son utilisation

## L'étiquette respiratoire c'est :

- Effectuer un triage actif, dans tous les milieux de soins, des usagers pouvant présenter une maladie respiratoire sévère infectieuse-MRSI (ex. : SRAS CoV-2)
- Offrir des masques aux personnes présentant des symptômes respiratoires
- Fournir des papiers mouchoirs, ainsi que des poubelles sans contact pour disposer des mouchoirs utilisés
- Assurer une distance supérieure à 2 mètres, en l'absence de barrières physiques, entre les personnes présentant des symptômes compatibles avec une infection respiratoire transmissible ou potentiellement transmissible et les autres personnes asymptomatiques (ex. : usagers, travailleurs)

## C'est pour qui?

Pour toutes personnes qui entrent dans un établissement de soins et services qui présentent des symptômes compatibles avec une infection respiratoire transmissible ou potentiellement transmissible. (Ex. : usagers, travailleurs de la santé, visiteurs, proches aidants).

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

# Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous tousssez ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

**SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.**

Québec.ca

Votre  
gouvernement

Québec

19-307-01A © Gouvernement du Québec, 2019

Image : [MSSS](#)

PRATIQUES DE BASE

Service de prévention et contrôle des infection/2023-03

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec

