



**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

21/12/2022

RECOMMANDATIONS SANITAIRES GÉNÉRALES DANS LE CADRE DE LA LUTTE CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES HIVERNALES ET LE COVID-19

PREAMBULE

Ce document détaille les recommandations sanitaires générales applicables afin de prévenir la transmission du SARS-CoV-2 et des virus respiratoires hivernaux (grippe, bronchiolite) au sein de l'ensemble de la population. Ces pathologies présentent des modes de transmission similaires. En effet, comme le Covid-19, les virus grippaux et le virus respiratoire syncytial (VRS) à l'origine du développement de la bronchiolite, se transmettent facilement de personne à personne par les sécrétions respiratoires et/ou aérosols, à l'occasion d'éternuements ou de toux. Les lieux confinés, mal ventilés et très fréquentés (transports en communs, collectivités, salles de spectacles...) sont propices à la transmission de ces virus.

Pour limiter la circulation de ces virus, il est recommandé de veiller au respect des recommandations de santé publique, en particulier lors des rassemblements, activités, réunions et déplacements réunissant plusieurs personnes ou lors de contact avec des personnes fragiles, notamment en milieux clos ou mal aérés. La **vaccination contre le [Covid-19](#) et contre la [grippe](#) reste essentielle dans la prévention de la contamination, de la transmission et des formes graves de la maladie.**

DES GESTES SIMPLES QUI DOIVENT DEVENIR DES REFLEXES

Certaines mesures d'hygiène simples peuvent contribuer à limiter significativement le risque de transmission de ces maladies. Il est impératif de les appliquer lors des périodes de circulation intense et d'épidémie.

Si l'ensemble de la population est susceptible de contracter la maladie, certaines personnes sont plus à risque de développer une forme grave (personnes âgées, nourrissons, malades chroniques et fragiles ou immunodéprimées). Il leur est recommandé, ainsi qu'à leurs proches, de respecter avec une vigilance particulière l'ensemble des mesures barrières et des recommandations mentionnées ci-dessous.

PORT DU MASQUE

Pour qui ?

Le port du masque vise à assurer une **protection individuelle** de chacun pour éviter d'être contaminé et de faire une forme grave, mais également une **protection collective**, pour réduire les risques de diffusion des virus qui

circulent. Le masque est **particulièrement recommandé** pour **toutes les personnes dès 6 ans présentant les conditions ci-dessous** :

- Pour tous, en période de circulation des virus, dans les lieux clos et mal ventilés (dans les transports notamment).
- Pour les personnes âgées, immunodéprimées, malades chroniques et fragiles, ainsi que pour leurs aidants et les personnes qui les fréquentent (*les mesures spécifiques pour ces populations sont détaillées à la fin de ce document*);
- Pour les personnes symptomatiques ;
- Pour les cas confirmés de COVID-19, même asymptomatiques, durant toute leur période de contagiosité ainsi que pour les personnes contractant un virus de l'hiver (grippe...)
- Pour les personnes ayant eu un contact avec ces personnes

Où ?

Le port du masque est également fortement recommandé dans **les lieux de promiscuité importante**, dans les lieux dans lesquels le respect des gestes barrières est limité ainsi que dans **les lieux clos mal aérés / ventilés / transport en commun**, et autres **lieux intérieurs de forte affluence**.

Il peut être exigé, sur décision du responsable de l'établissement ou du service, pour les personnes d'au moins six ans¹ dans les lieux suivants :

- les établissements de santé et médico-sociaux ;
- les lieux d'exercice des professionnels de santé (cabinets médicaux, centres de santé, maisons de santé pluriprofessionnelles, cabinets infirmiers, cabinets de masso kinésithérapie...);
- les pharmacies ;
- les laboratoires de biologie médicale.

Dans le contexte de circulation épidémique hivernal, il est attendu de tous les responsables de ces structures qu'ils imposent le port du masque dans leurs locaux, selon des modalités adaptées. ***Un document spécifique détaille les recommandations sanitaires générales applicables dans les établissements et services accueillant des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.***

Masque chirurgical ou FFP2 ?

Sont recommandés les masques FFP2/FFP3, les masques chirurgicaux et les masques de forme chirurgicale, conformément aux dispositions prévues par [l'annexe](#) de l'arrêté du 1^{er} juin 2021 modifié par l'arrêté du 30 juillet 2022.

Le masque FFP2 est particulièrement recommandé pour les publics suivants :

- Les personnes à risque de forme graves du Covid-19 et de la grippe ;
- Et en échec de vaccination pour des raisons médicales : immunodépression, immunité amoindrie par des traitements ou procédures ou autres situations médicales particulières ;
- Et en capacité de le supporter pendant plusieurs heures et pour un usage quotidien. Il revient ainsi au médecin de rappeler et d'expliquer les conditions du port correct et adéquat de ce type de masque.

Ces trois conditions sont cumulatives.

Dans ce contexte, il est recommandé à tous de conserver en permanence à domicile une à deux boîtes de masques adaptés à sa situation.

MESURES D'AERATION/ VENTILATION

L'aération/ventilation régulière des milieux clos permet de réduire très efficacement les risques de transmission et contribue, de manière générale, à l'amélioration de la qualité de l'air.

¹ Arrêté du 30 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 1^{er} juin 2021 prescrivant les mesures générales nécessaires à la gestion de la sortie de crise sanitaire et abrogeant l'arrêté du 7 juin 2021 identifiant les zones de circulation de l'infection du virus SARS-CoV-2

Il est donc **fortement recommandé** :

- D'aérer régulièrement, de manière adaptée pour tenir compte des contraintes particulières de la saison hivernale et des enjeux d'économies d'énergie, les locaux par une ventilation naturelle (portes et/ou fenêtres ouvertes autant que possible) ou mécanique en état de fonctionnement. Lorsque cela est possible, il convient de privilégier une ventilation de la pièce par deux points distincts (porte et fenêtre par exemple) ;
- D'effectuer la mesure à lecture directe du dioxyde de carbone (gaz carbonique – CO₂) dans l'air dans les lieux collectifs à l'aide de capteurs de CO₂ ;
- De vérifier l'absence d'obstacles au bon fonctionnement de la diffusion de l'air dans les locaux.

MESURES D'HYGIENE ESSENTIELLES

L'**hygiène des mains** régulière avec un lavage régulier à l'eau et au savon pendant 30 secondes est une mesure d'hygiène efficace pour prévenir la transmission de tous les virus. En l'absence d'eau et de savon, il convient d'effectuer les mêmes gestes par friction avec du gel hydro alcoolique le plus souvent possible.

Le fait d'éviter de se toucher le visage, en particulier le nez, la bouche et les yeux, de se couvrir systématiquement le nez et la bouche en toussant ou en éternuant dans son coude, et de recourir à des mouchoirs à usage unique est fortement recommandé.

QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTOMES OU DE CAS AVÉRÉS DE COVID-19, GRIPPE OU BRONCHIOLITE

Dès les premiers symptômes évocateurs de le Covid-19, grippe ou bronchiolite ([chez l'adulte et chez l'enfant](#)), il est **fortement recommandé de limiter les contacts** avec d'autres personnes et en particulier les personnes fragiles ou à risque de développer une forme grave (nourrisson, femmes enceintes, personnes âgées ou porteuses de certaines maladies chroniques ou souffrant d'obésité).

En cas de symptômes, les mesures immédiates à appliquer sont les suivantes

- Couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir à usage unique, lors de toux, éternuement, écoulement, mouchage ;
- Contenir les sécrétions respiratoires dans un mouchoir
- Jeter immédiatement les mouchoirs après usage
- En l'absence de mouchoir, tousser ou éternuer au niveau du coude plutôt que dans les mains
- Réaliser une hygiène des mains après contact avec des sécrétions respiratoires ou des objets contaminés
- Ne pas toucher les muqueuses (yeux, nez) avec des mains contaminées
- Porter un masque dans les lieux clos/mal aérés et de forte affluence et en présence de personnes à risque de formes graves de ces maladies.
- Se faire tester contre le Covid-19 et consulter son médecin traitant pour préciser le diagnostic

L'**entourage du malade** (personnes considérées comme **contact à risque**) est également invité à fortement réduire, voire éviter les contacts rapprochés avec d'autres personnes, en particulier les personnes fragiles.

Pour rappel, l'ensemble des informations utiles pour le [Covid](#), la [bronchiolite](#) ou la [grippe](#) sont disponibles sur les sites du ministère de la Santé et de la Prévention ainsi que de l'Assurance maladie.

- **Covid-19** :

Reconnaitre le Covid-19 et ses symptômes : <https://www.ameli.fr/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-cas-contact-et-isolement/covid-19-reconnaitre-la-maladie-et-ses-symptomes-adopter-les-bons-gestes>

Que faire en cas de test positif au Covid-19 : <https://www.ameli.fr/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-cas-contact-et-isolement/en-cas-de-test-positif-au-covid-19>

Que faire en cas de contact avec une personne malade du Covid-19 : <https://www.ameli.fr/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-cas-contact-et-isolement/en-cas-de-contact-avec-une-personne-malade-du-covid-19>

▪ **Grippe:**

Reconnaitre la grippe et ses symptômes : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grippe/reconnaitre-grippe>

Que faire si je suis diagnostiqué comme un cas de grippe :
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grippe/que-faire-quand-consulter>

▪ **Bronchiolite :**

Reconnaitre la bronchiolite et ses symptômes :
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/bronchiolite/reconnaitre-bronchiolite>

Conduite à tenir si mon enfant à la bronchiolite :
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/bronchiolite/bons-reflexes>

Les bons gestes et comportements pour limiter sa circulation :
[info_presse_bronchiolite_octobre_2022.pdf \(solidarites-sante.gouv.fr\)](https://www.solidarites-sante.gouv.fr/info_presse_bronchiolite_octobre_2022.pdf)

RECOMMANDATIONS POUR LES GRANDS EVENEMENTS ET SITES SUSCEPTIBLES DE DONNER LIEU A UN BRASSAGE DE POPULATION IMPORTANT

En complément des mesures précédemment énoncées, lors de l'organisation d'un grand évènement, la désignation d'un référent sanitaire est à privilégier, afin qu'il veille à la mise en œuvre et au respect des présentes recommandations et assure la gestion des procédures de prise en charge de cas et des contacts à risque.

Il est suggéré d'assurer une communication de ces informations sanitaires auprès du public par tous moyens :

- Communication numérique : information via le site internet des manifestations, les billets électroniques, les mails de réservation etc. ;
- Indications données par les employés ;
- Annonces sonores.

En lien avec l'Agence régionale de santé et si la situation sanitaire locale l'exigeait, le préfet est en mesure de prendre des mesures spécifiques destinées à protéger la population.