

COMMUNIQUE DE PRESSE

Epidémies hivernales : ne laissez pas les virus vous gâcher l'hiver

La région Occitanie est désormais en phase épidémique pour les syndromes grippaux, les gastro-entérites et les bronchiolites. L'Agence Régionale de Santé rappelle les bons réflexes à adopter pour se protéger de ces virus de l'hiver.

Les virus de l'hiver sont une menace importante pour les personnes âgées et les plus fragiles, 30% des enfants de moins de 2 ans sont affectés par la bronchiolite chaque année et entre 2 et 6 millions de personnes sont touchées par la grippe saisonnière. Pour se protéger et protéger son entourage, les messages de prévention sont connus mais ils ne sont pas forcément appliqués : des gestes simples permettent pourtant de réduire la transmission des infections hivernales.

Les 7 gestes de protection contre les virus de l'hiver :

Pour éviter la transmission des maladies :

- ➊ Se laver les mains à l'eau et au savon ou, à défaut, avec une solution hydro-alcoolique
- ➋ Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse ou éternue
- ➌ Se moucher dans un mouchoir à usage unique
- ➍ Eviter de se toucher le visage, en particulier le nez et la bouche

Et quand on est malade :

- ➎ Rester chez soi, limiter les sorties, contacter le médecin si besoin
- ➏ Limiter les contacts directs et indirects (via les objets)
- ➐ Porter un masque en particulier lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles

Certains gestes complémentaires sont conseillés :

Maintenir une température intérieure du logement à 19°C, notamment dans les chambres
Aérer le logement au moins 10 minutes par jour, hiver comme été

Il n'est pas trop tard pour se faire vacciner contre la grippe

En plus des gestes de prévention, la vaccination reste la meilleure manière de se protéger de la grippe, 15 jours sont nécessaires après l'injection pour être protégés. Même si l'épidémie a démarré il est encore temps de se faire vacciner. Pour autant, cette vaccination ne protège pas contre toutes les maladies et un seul geste ne suffit pas. C'est le respect de l'ensemble des gestes de prévention (vaccination et gestes de protection) qui permet de protéger contre tous les virus de l'hiver.

Les bons réflexes

Les épidémies hivernales entraînent chaque année une forte augmentation de l'activité des services d'urgence. Pour éviter toute attente inutile, ayez les bons réflexes :

- N'attendez pas et consultez votre médecin traitant dès l'arrivée des premiers symptômes.
- En dehors des plages d'ouverture des cabinets médicaux (après 20h, les week-ends et les jours fériés), téléphonez toujours avant de vous déplacer :

Pour l'Ariège, l'Aveyron, la Haute-Garonne, le Gers, le Lot, les Hautes-Pyrénées, le Tarn et le Tarn-et-Garonne
(ex région Midi-Pyrénées)

appelez le « 39 66 Allo Docteur »

Pour l'Aude, le Gard, l'Hérault et les Pyrénées-Orientales
(ex région Languedoc-Roussillon)

composez le 15

Pour la Lozère, appelez le 0 810 604 608

Vous serez orienté vers le dispositif de permanence médicale
le plus adapté à votre état de santé

Pour en savoir plus sur...

- [Les virus de l'hiver](#)

(<http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/>)

- [La grippe](#) et les [recommandations vaccinales](#)

(<http://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/les-maladies-de-l-hiver/article/grippe-saisonniere> et <https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/grippe-saisonniere/prevention>)

- La gastro-entérite [chez l'adulte](#) et [chez l'enfant](#).

(<https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/gastro-enterite-adulte> et <https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/gastro-enterite-enfant>)

- La [bronchiolite](#).

(<http://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/les-maladies-de-l-hiver/article/la-bronchiolite>)

- La [surveillance épidémiologique des épidémies hivernales](#).

(<http://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Epidemies-hivernales-Saison-2017-2018>)

Agence Régionale de Santé Occitanie
26-28 Parc Club du Millénaire
1025 rue Henri Becquerel
CS 30001 - 34067 Montpellier cedex 2
standard : 04 67 07 20 07

www.occitanie.ars.sante.fr

Contacts presse ARS :

Vincent DROCHON 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77
vincent.drochon@ars.sante.fr
Sébastien PAGEAU 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 (Montpellier)
sebastien.pageau@ars.sante.fr
Anne CIANFARANI 05 34 30 25 39 (Toulouse)
anne.cianfarani@ars.sante.fr