

## Communiqué Pour diffusion immédiate

### CONSEILS POUR ÉVITER DE PROPAGER LES VIRUS À L'AUBE DE LA PÉRIODE DES FÊTES Mesures pour prévenir la transmission des virus

**Rouyn-Noranda, le 15 décembre 2023** - La Direction de santé publique (DSPu) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue invite la population à demeurer vigilante à l'aube de la période des fêtes. Ainsi, certaines mesures sont recommandées pour éviter la propagation de divers virus.

Si vous êtes malade:

- Restez à la maison. La majorité des virus se transmettent par contact (mains, objets contaminés) ou par gouttelettes (éternements, toux et même lors de la parole).
- Protégez votre entourage, plus particulièrement les personnes vulnérables (personnes âgées, immunodéprimées ou les jeunes bébés) en évitant de les côtoyer durant votre période de contagiosité. Rappelez-vous qu'une personne demeure contagieuse dans certaines situations jusqu'à 48 heures après la fin de ses symptômes.

En complément, pour bien profiter des moments de réjouissance avec vos proches, voici quelques conseils:

- Pratiquez une bonne hygiène des mains  
Il s'agit de la mesure de prévention la plus efficace pour prévenir la propagation des microorganismes responsables des infections. Utilisez de l'eau chaude et du savon et privilégiez les moments tel qu'après avoir utilisé les salles de bain, après un changement de couche, avant de préparer des aliments ou encore au moment des repas. Pour visionner les conseils sur la bonne méthode de se laver les mains : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/prevention-des-accidents-des-lesions-et-des-maladies/lavage-des-mains>. L'eau et le savon ne sont pas toujours accessibles. Munissez-vous d'une petite bouteille de gel hydro alcoolisé facile à emporter dans vos effets personnels.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces contaminées si vous êtes malade  
Pour réduire les risques de transmission à votre famille et vos invités, soyez rigoureux dans la désinfection des endroits possiblement contaminés. Par exemple, le virus causant la gastroentérite peut survivre plusieurs jours sur les surfaces. Pour un maximum d'efficacité, privilégiez un nettoyant à base d'eau de javel et laissez-le agir avant de rincer.
- Évitez de participer pas à la confection des repas de groupe  
Si vous présentez des symptômes de gastroentérite, il est recommandé de ne pas préparer de nourriture pour d'autres personnes et ce durant au moins les deux jours qui suivent votre

rétablissement. Il est aussi bon d'adopter l'habitude de rincer soigneusement les fruits et les légumes avant leur consommation, de bien faire cuire les huitres et tous autres crustacés avant de les servir et d'éviter la contamination croisée (séparez toujours les aliments crus des aliments cuits ou prêts à manger).

-30-

**Source :**

Sarah Charbonneau

Adjointe à la PDG – Affaires publiques et relations avec les médias

[08\\_cierrat\\_communications@ssss.gouv.qc.ca](mailto:08_cierrat_communications@ssss.gouv.qc.ca)