

Dernière mise à jour le 24 novembre 2023

L'INRS rappelle les gestes simples pour lutter contre les maladies hivernales au travail

Certains gestes simples permettent de limiter les risques de contamination au travail.

Sommaire

- Maladies de l'hiver : les bons réflexes
- Hygiène des mains : des ressources pour sensibiliser les salariés
- La vaccination pour certains salariés

Se laver régulièrement les mains, tousser ou éternuer dans le creux de son coude, éviter de se faire la bise ou de se serrer la main... Certains gestes simples permettent de limiter les risques de contamination au travail.

Le retour de l'hiver marque également celui des maladies comme la grippe ou les gastro-entérites. La grippe se transmet lorsque l'on éternue ou que l'on tousse, ou bien par contact direct des mains d'une personne infectée à une autre personne. Les gastro-entérites, fréquentes également en hiver, se transmettent par les mains sales ou par l'intermédiaire d'objets contaminés.

Maladies de l'hiver : les bons réflexes

Certaines maladies infectieuses peuvent se transmettre par les postillons (éternuements, toux) ou lors de contacts avec une personne infectée. Ainsi, certains gestes simples permettent de prévenir les risques de contaminations au travail :

- **se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon liquide**, notamment après s'être mouché, avoir toussé ou éternué (le séchage devant se faire de préférence avec un essuie-mains en papier à usage unique) ou se frictionner régulièrement les mains avec une solution hydroalcoolique
- **tousser et éternuer dans le creux de son coude ou en se couvrant la bouche et le nez** avec un mouchoir ;
- **utiliser des mouchoirs en papier à usage unique** en cas d'écoulement nasal et les jeter immédiatement dans une poubelle munie d'un sac plastique ;
- **éviter de se faire la bise ou de se serrer la main ;**
- **porter un masque en cas de symptômes respiratoires**

- **aérer régulièrement** le local de travail pour renouveler l'air.

Hygiène des mains : des ressources pour sensibiliser les salariés

De nombreuses ressources sont disponibles pour informer et sensibiliser les travailleurs sur l'importance du lavage des mains :

[Lavage des mains avec du savon](#)

[Lavez-vous les mains pour vous protéger et protéger les autres](#)

[Pensez à vous laver les mains](#)

[Lavez-vous les mains pour vous protéger et protéger les autres](#)

La vaccination pour certains salariés

Les vaccinations contre la grippe saisonnière et la Covid-19 sont recommandées chez les personnes à risque d'infection grave (terrain particulier, femmes enceintes...).

En milieu de travail, elles sont recommandées notamment pour les professionnels de santé et tout professionnel en contact régulier avec des personnes à risque de forme grave.

Le vaccin contre la grippe est également recommandé

aux personnels de l'industrie des voyages (personnels navigants et accompagnateurs de groupes) et, depuis 2022, aux professionnels exposés aux virus influenza porcins et aviaires.

Communiqué INRS 15 novembre 2023.

<https://www.legisocial.fr/hygiene-sante-securite/prevention-des-risques-professionnels/risques-infectieux.html> »