



26. Bons usages en cas de toux

Dernière mise à jour: 2023-08-10

Aperçu

- De nombreuses maladies se propagent par des particules ou des gouttelettes dispersées dans l'air lorsque les personnes toussent, éternuent, se mouchent ou crachent. Il existe des manières simples de limiter la propagation de ces maladies, en respectant l'hygiène respiratoire et les bons usages en cas de toux.
- La bonne façon de tousser ou d'éternuer sans transmettre des germes est d'utiliser un mouchoir jetable ou en tissu, ou votre manche. Lorsque vous toussiez ou éternuez de cette manière, il y a moins de risques que vous répandiez des germes. Si vous utilisez un mouchoir jetable, débarrassez-vous-en au plus vite en toute sécurité. Si vous vous servez d'un mouchoir en tissu, assurez-vous de le laver régulièrement. Lavez-vous toujours les mains dès que possible après avoir utilisé un mouchoir pour tousser ou éternuer.
- Beaucoup de gens toussent ou éternuent dans leurs mains pour éviter que les germes se répandent. Ce n'est pas idéal car, après cela, vous pouvez transmettre les germes en touchant des objets ou en serrant la main des gens. La meilleure chose à faire est d'éviter de tousser ou d'éternuer dans vos mains. Si ce n'est pas possible, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon dès que possible et sans rien toucher avant.
- Il est également important de se moucher et de cracher de manière sûre. Vous devriez toujours utiliser des mouchoirs lorsque vous vous mouchez ou que vous crachez. Ne crachez pas à l'air libre (par exemple à terre ou dans des crachoirs), utilisez toujours un mouchoir (de préférence en papier, qui devra être jeté en toute sécurité immédiatement après son utilisation).

Que faire et comment s'y prendre

Promotion de l'hygiène

1. Promouvoir l'hygiène respiratoire et les bons usages en cas de toux auprès des membres de votre communauté.
 - Demandez aux écoles et autres lieux où les personnes se réunissent en groupes s'ils souhaitent que vous veniez parler aux enfants de l'hygiène respiratoire et des bons usages en cas de toux.
 - Expliquez que ces bons usages sont importants car ils contribuent à éviter la transmission des maladies véhiculées par des gouttelettes dispersées dans l'air.
 - Montrez aux gens comment tousser correctement et demandez-leur de l'enseigner aux autres.
 - Lorsque vous parlez des bons usages en cas de toux, enseignez aussi les autres règles d'hygiène et les distances de sécurité (voir les fiches [action 28](#) et [fiche 34](#)).
 - Fabriquez des affiches illustrant ce qu'il FAUT faire et ce qu'il ne FAUT PAS faire, et affichez-les dans votre communauté (voir la fiche [action 43](#) pour en savoir plus sur les méthodes de mobilisation sociale).
 - Dans certains pays, la mastication du khat ou du tabac est une pratique commune. Les volontaires présents dans ces pays devraient expliquer que se réunir dans des lieux fermés et mal ventilés pour mastiquer et cracher (du khat ou du tabac) pendant de longues périodes peut accroître la propagation de germes et augmenter le risque de transmission d'infections respiratoires.



Messages à la population



14. Vaccinations pour les enfants



18. Bons usages en cas de toux