



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

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

01/02/2023

## **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 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 les personnes ayant un diagnostic positif de Covid-19 ou d'une autre pathologie respiratoire, même asymptomatiques, durant toute leur période de contagiosité ;
- Pour les personnes symptomatiques, en l'absence ou en l'attente de diagnostic ;
- Pour les personnes ayant eu un contact avec une personne atteinte du Covid-19 ou autre pathologie respiratoire ;
- Pour tous, en période de circulation des virus, dans les lieux clos et mal ventilés (dans les transports notamment) en particulier dans les situations de forte promiscuité.
- 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*);

### *Où ?*

Le port du masque est également fortement recommandé dans **les lieux de promiscuité importante**, dans les lieux où le respect des gestes barrières est limité ainsi que **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 ans<sup>1</sup> 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.

Ainsi, les responsables de ces structures sont fortement incités à imposer le port du masque dans leurs locaux selon des modalités adaptées, et en particulier durant les périodes de forte circulation des virus respiratoires. Sont recommandés dans ces établissements les masques FFP2/FFP3, les masques chirurgicaux et les masques de forme chirurgicale (à l'exclusion des masques en tissu), conformément aux dispositions prévues par [l'annexe](#) de l'arrêté du 1<sup>er</sup> juin 2021 modifié par l'arrêté du 30 juillet 2022.

***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 en population générale?***

Sont recommandés les masques FFP2/FFP3, les masques chirurgicaux et les masques de forme chirurgicale. En population générale et à l'exclusion des personnes à risque de forme grave, il est possible d'interchanger le port

---

<sup>1</sup> Arrêté du 30 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 1<sup>er</sup> 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

d'un masque à usage médical (chirurgical) par le port d'un masque grand public en tissu réutilisable à performance de filtration équivalente (USN1).

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.

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 – CO<sub>2</sub>) dans l'air dans les lieux collectifs à l'aide de capteurs de CO<sub>2</sub> ;
- De vérifier l'absence d'obstacles au bon fonctionnement de la diffusion de l'air dans les locaux.

## REGLES UNIVERSELLES D'HYGIENE RESPIRATOIRE

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 AVERES 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 d'appliquer les mesures suivantes** :

- 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)
- Se faire tester contre le Covid-19 et/ou consulter son médecin traitant pour préciser le diagnostic
- Porter un masque adapté
- 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
- En cas de diagnostic avéré de Covid-19, grippe ou bronchiolite, Informer les personnes qui auraient pu être contaminées alors que la personne était contagieuse. Ces personnes sont invitées à fortement

réduire, voire éviter les contacts rapprochés avec d'autres personnes, en particulier les personnes fragiles, et à respecter l'ensemble des mesures précitées.

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 :**

- Reconnaître le Covid-19 et ses symptômes : <https://www.ameli.fr/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-cas-contact-et-isolement/covid-19-reconnaître-la-maladie-et-ses-symptomes-adopter-les-bons-gestes>
- [Que faire en cas de test positif au Covid-19](#)
- [Que faire en cas de contact à risque avec une personne malade du Covid-19](#)

Conformément au rapport du Haut conseil de la santé publique du 15 juin 2022, l'amélioration des indicateurs permet **de lever l'isolement systématique des personnes testées positives depuis le 1<sup>er</sup> février 2023**. En cas de besoin, les personnes malades pourront s'adresser à leur médecin traitant pour bénéficier d'un arrêt de travail. **Le délai de carence s'appliquera comme pour tout arrêt de travail.**

Depuis le 1<sup>er</sup> février 2023, un **test positif au Covid-19 ne permet plus de bénéficier des indemnités journalières et d'un arrêt de travail dérogatoire.**

Il reste fortement recommandé aux personnes testées positives au COVID-19, mais également aux personnes ayant été exposées à une personne contagieuse et susceptibles de développer la maladie, de :

- porter un masque en présence d'autres personnes (dès l'âge de six ans);
- se laver fréquemment les mains ;
- éviter les contacts avec des personnes âgées ou fragiles ;
- favoriser le télétravail;
- se faire tester en cas de symptôme d'infection respiratoire aiguë si le diagnostic n'a pas été réalisé ;
- si elles sont malades, d'informer rapidement les personnes qui pourraient avoir été contaminées

Le respect des gestes barrières et la vaccination, qui permettent aujourd'hui d'assouplir les mesures mises en place pendant les phases épidémiques fortes, restent essentielles pour maintenir un niveau de circulation du virus limité. Ces recommandations sont en outre applicables pour le Covid-19 mais également pour les autres pathologies de l'hiver.

#### **Grippe:**

- Reconnaître la grippe et ses symptômes : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grippe/reconnaître-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 :**

- Reconnaître la bronchiolite et ses symptômes : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/bronchiolite/reconnaître-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://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, 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.