

## **Prévenir la bronchiolite avec des gestes simples - Fiche conseil**

---

La bronchiolite est une infection virale touchant principalement les nourrissons de moins de 1 an entre septembre et mars.

La bronchiolite est une maladie très contagieuse. Pour protéger votre nourrisson, voici quelques gestes simples que vous pouvez adopter.

- Lavez-vous les mains avant et après avoir pris soin de votre nourrisson, avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.
- Nettoyez régulièrement ses jouets et doudous.
- Protégez votre nourrisson en évitant le contact avec des personnes malades.
- Si vous avez des symptômes comme le rhume, la toux ou la fièvre, portez un masque. Demandez aussi à vos visiteurs de porter un masque en présence de votre enfant.
- Si votre nourrisson est très jeune (moins de 3 mois), né prématurément ou s'il a des problèmes de santé (notamment une maladie cardiaque ou respiratoire), évitez si possible les garderies, crèches et collectivités. Évitez également ces endroits si votre nourrisson est malade.
- Toussez et éternuez dans votre coude ou en couvrant votre bouche.
- Évitez les mouche-bébés qui nécessitent une aspiration buccale.
- N'exposez pas votre nourrisson à la fumée de cigarette.
- Aérez chaque jour ses pièces de vie, en particulier la chambre, pendant au moins 10 minutes.
- En période de forte circulation du virus (de septembre à mars), évitez d'emmener votre nourrisson dans des lieux très fréquentés comme les supermarchés, restaurants ou les transports en commun, en particulier s'il est très jeune ou vulnérable.

Entre septembre et mars, si votre enfant a moins de 6 mois, ou s'il est fragile à cause d'une maladie et qu'il n'a pas encore 1 an, il pourrait bénéficier d'un traitement pour prévenir la bronchiolite. Discutez-en avec votre médecin.