

# Fiche parents e-Bug : L'hygiène respiratoire

Cette fiche est une ressource pédagogique destinée à vous guider pour aider votre enfant à mieux comprendre et assimiler les notions vues en classe en lien avec le coronavirus (COVID-19).

## Contenu de la fiche

- Des paroles d'enfants illustrant certains questionnements que pourraient avoir votre enfant avec une réponse simple à lui donner.
- Un récapitulatif des informations clés à retenir.
- Des liens utiles et validés pour approfondir si vous le souhaitez.
- Des actions à réaliser en famille pour agir de façon concrète.
- Des activités à faire à la maison.

## e-Bug, une ressource éducative gratuite en ligne

e-Bug (<https://www.e-bug.eu/fr-fr>) est un site internet proposant des ressources éducatives gratuites sur le thème des microbes et de la transmission, la prévention et le traitement des infections. Ce site comporte des ressources à destination des enseignants mais aussi une partie directement utilisable par les élèves afin qu'ils puissent apprendre en étant acteurs et tout en s'amusant. Ils y trouveront des activités ludiques comme des jeux, des expériences à réaliser à domicile, des animations, des interviews ou encore des fiches de révision.

## Une source fiable

e-Bug représente un canal d'information officiel sur le thème des microbes, de la transmission et de la prévention des infections. Les outils sont basés sur des preuves et relus par nos partenaires institutionnels comme les ministères de la santé, de l'éducation, de l'agriculture et de l'environnement ainsi que plusieurs sociétés savantes. (<https://www.e-bug.eu/fr-fr/les-partenaires>)

## Autres fiches disponibles

(<https://www.e-bug.eu/fr-fr/fiches-parents-primaires>)

- À la rencontre des microbes
- Expliquer le coronavirus
- Hygiène des mains
- Manger plus sûr
- Croquer la vie à pleine dents plus longtemps
- Les infections courantes
- L'utilisation des antibiotiques
- La vaccination
- Une seule santé



Pour nous contacter : [e-bug@chu-nice.fr](mailto:e-bug@chu-nice.fr)

Suivez-nous :



## Hygiène respiratoire



### Les paroles d'enfants

- « Je n'arrête pas d'éternuer / de tousser ! »

C'est peut-être une infection. La plupart sont causées par un virus, donc pas besoin d'antibiotiques. La seule chose à faire est de se reposer, de boire beaucoup et de prendre des médicaments pour calmer les symptômes si ceux-ci sont très gênants. Si ça persiste, il faut aller chez son médecin.

- « La flemme de me couvrir la bouche et le nez quand je tousse / étternue »

Il faut couvrir sa bouche avec le creux du coude ou un mouchoir à jeter juste après ! Sinon les microbes se propagent dans l'air et notre entourage peut tomber malade. Si on se couvre avec les mains, on peut ensuite transmettre ses microbes quand on touche quelque chose ou quelqu'un.

### Les infos à retenir

La toux et l'éternuement permettent de se débarrasser des microbes et des poussières présents dans notre gorge et notre nez mais diffusent aussi les microbes dans l'air.

Pour éviter cette transmission aérienne il existe des gestes d'hygiène du quotidien simples comme se couvrir le nez et la bouche avec le coude quand on tousse ou quand on étternue (pas avec les mains pour les garder propres) ou bien avec un mouchoir qu'on jette ensuite. On peut également porter un masque, c'est une protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes d'hygiène du quotidien et il faut éviter de le toucher et se laver les mains avant de le mettre et après l'avoir enlevé.

### Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène respiratoire](#)

### Actions

Nous toussons et nous étternuons dans le creux du coude pour protéger les autres, ou dans un mouchoir à jeter directement à la poubelle.



### Activités à la maison

- Sciences à domicile

[Des sécrétions gluantes](#)

Cette expérience permet de fabriquer de la morve bien gluante.

- Quiz « [super étternuement](#) »