

## **Rougeole : mesures d'hygiène et vaccination pour s'en protéger**

Publié le 07 novembre 2019 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

La résurgence de la rougeole est un motif de préoccupation de santé publique car le nombre de cas augmente en raison d'une couverture vaccinale insuffisante.

*Service-public* vous explique comment vous protéger de cette maladie et en limiter la propagation.

### **Quels sont les risques ?**

La rougeole est une des maladies infectieuses les plus contagieuses. Elle peut présenter des formes sévères (insuffisance respiratoire, complications neurologiques parfois irréversibles) nécessitant une hospitalisation et pouvant conduire au décès du patient dans les cas les plus graves.

Le virus se transmet par l'air, lors de toux, éternuements, mouchage, ou par contact par des mains ou des objets souillés. La période de contagion commence 5 jours avant l'éruption cutanée et dure jusqu'à 5 jours après le début de l'éruption. Une personne contaminée peut infecter 15 à 20 personnes en cas de couverture vaccinale insuffisante dans l'entourage.

### **Comment éviter et combattre la rougeole ?**

Des mesures d'hygiène doivent être adoptées pour éviter la propagation de la maladie :

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, avant et après chaque contact avec votre enfant ou toute personne malade ;
- Apprenez à votre enfant à se laver correctement et fréquemment les mains ;
- Lavez le nez de votre enfant avec du sérum physiologique ;
- Apprenez à votre enfant à se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable, lorsqu'il éternue ou tousse. S'il n'a pas de mouchoir, apprenez-lui à se couvrir la bouche et le nez avec sa manche (au niveau du pli du coude) ;
- Évitez d'embrasser votre enfant et dissuadez-en ses frères et sœurs ;
- Retirez votre enfant de la collectivité dans laquelle il va pendant le temps de contagiosité (au moins 5 jours après le début de l'éruption).

Si vous êtes vous-même contaminé :

- Évitez les sorties, en particulier dans les lieux collectifs ;
- Portez un masque pour limiter la propagation du virus ;
- Utilisez des mouchoirs en papier à usage unique et jetez-les dans une poubelle munie d'un couvercle ;
- Nettoyez les objets (jouets, téléphone, clavier d'ordinateur, etc.) utilisés ;
- Ne partagez pas les objets de la vie quotidienne avec vos proches (verres, couverts, etc.) ;
- Rangez la brosse à dents après usage et veillez à ce que personne d'autre ne l'utilise ;
- Aérez votre maison au minimum une fois par jour et maintenez la température à 19 °C ;

- Prévenez votre entourage familial, social et professionnel afin que chacun puisse vérifier s'il est correctement vacciné.

## **La vaccination est la meilleure protection**

La vaccination protège de la maladie dans près de 100 % des cas après 2 doses de vaccin. Le médecin traitant est l'interlocuteur avec qui faire le point avant une éventuelle mise à jour de la vaccination des enfants et des adultes.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, la vaccination contre la rougeole fait partie des 11 vaccinations obligatoires chez les enfants. Deux injections du vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) sont nécessaires pour que l'enfant soit protégé. La première injection doit être pratiquée à un an et la deuxième entre seize et dix-huit mois.

Jusqu'à 18 ans le vaccin est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et au minimum à 65 % pour tous les autres assurés.

**À noter :** Une couverture vaccinale élevée permettrait d'éliminer la maladie et ainsi protéger les nourrissons de moins d'un an, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées ne pouvant être elles-mêmes vaccinées. C'est pourquoi il est important que toutes les personnes nées à partir de 1980 aient reçu deux doses de vaccin ROR.

2

Il est également nécessaire de se faire vacciner à l'âge adulte car la rougeole n'est pas qu'une maladie de l'enfance. Les complications graves sont plus fréquentes chez les jeunes adultes.