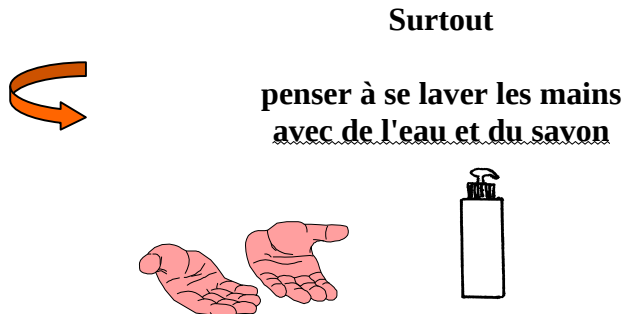


HYGIENE DES MAINS

CONSEIL IMPORTANT



Pour qui ?

Le patient, son entourage, ainsi que les soignants.

Quand ?

Avant tout soin (aérosol, nutrition par sonde).
Après être allé aux toilettes.
Après s'être mouché.
Après avoir craché, expectoré.
Avant et après le repas.
Après avoir manipulé les objets contaminés (poubelle, litière, matériel de soins, mouchoir, crachoir, urinal...)
Après le ménage.
En rentrant après le jardinage, les courses, les jeux.

Pourquoi ?

Pour éviter la transmission de germes par les mains.

Comment ?

- ❖ Mouiller les mains et les poignets,
- ❖ Utiliser une dose de savon liquide en respectant le mode de distribution proposé par le fabricant (flacon, flacon muni d'une pompe, etc.)
- ❖ Frictionner les mains, les poignets, les avant-bras en insistant sur les espaces interdigitaux (entre les doigts), la paume et les ongles,
- ❖ Rincer abondamment les mains et les poignets,
- ❖ Sécher avec un essuie-mains en papier ou bien une serviette propre doit vous être réservée (changer chaque jour cette serviette).

Ou

☞ avec des solutions hydro-alcooliques

❖ Dans certains cas, par exemple après avoir utilisé l'urinal, vous être mouché...

Jamais lorsque vous avez les mains sales, par exemple après le jardinage.



Se mouiller les mains à l'eau à peine tiède après avoir retiré tous les bijoux.

Utiliser le savon liquide. Une seule dose suffit.



Savonner les poignets, les plis de la paume, le dos des mains...

...la pulpe des doigts, les ongles, bien insister entre les doigts.

Rincer **abondamment** en laissant couler le long des avant-bras.



Sécher avec un essuie-mains à usage unique.

Tamponner sans frotter.

Fermer le robinet avec un essuie-mains.

Le jeter dans la poubelle sans la toucher.

CAS PARTICULIERS

SI VOUS AVEZ UNE INFECTION RESPIRATOIRE,

Vous pouvez facilement disperser les bactéries

- ⇒ quand vous parlez,
- ⇒ tousssez,
- ⇒ éternuez,
- ⇒ crachez.

SI VOUS ETES TRANSPLANTE, IMMUNODEPRIME,...

POUR PREVENIR UNE CONTAMINATION

- ⇒ Mettre votre main devant la bouche,
- ⇒ Changer souvent vos mouchoirs, et utiliser de préférence des mouchoirs en papier.
- ⇒ Se laver régulièrement les mains.

COMMENT SE PROTEGER DE LA BACTERIE ?

- ⇒ Changer vos gants de toilette, serviettes éponges personnels tous les jours.
- ⇒ Le linge doit être lavé séparément et si possible à 90°.
- ⇒ Eviter les séjours dans la cave et le grenier.
- ⇒ Attention à la date limite de consommation des aliments.
- ⇒ Supprimer les réservoirs humides (éponges, serpillières, lavettes...) et l'eau stagnante.

