



Pratiques de base

Que sont les pratiques de base?

Les pratiques de base sont des mesures couramment utilisées pour se protéger lorsqu'il existe un risque d'exposition à du sang ou à des liquides organiques d'autres personnes. Il n'est pas toujours facile de savoir si une personne a une infection telle que le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou l'hépatite B. Nous **devons donc présumer que tout sang et liquide organique constitue une source potentielle d'infection.**

Les liquides organiques comprennent les selles, l'urine, les vomissures, les sécrétions nasales, le crachat et la salive, qu'ils contiennent ou non du sang visible. Il est nécessaire de prendre des précautions additionnelles au-delà des pratiques de base en présence de certains liquides organiques.

L'hygiène des mains est la première mesure de prévention de la transmission de microbes d'une personne à une autre.

Qu'est-ce que l'hygiène des mains?

On entend par hygiène des mains le processus utilisé pour éliminer ou tuer les microbes sur les mains tout en maintenant l'intégrité de la peau. Il y a deux façons d'éliminer ou de tuer les microbes sur les mains : le lavage des mains avec du savon sous l'eau courante pendant au moins 15 secondes ou l'utilisation d'un désinfectant à frictionner à base d'alcool.

Pourquoi l'hygiène des mains est-elle importante?

Lavez-vous toujours les mains avec soin :

- Avant de préparer ou de consommer de la nourriture
- Avant et après avoir donné les premiers soins
- Après avoir été en contact avec une personne malade
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir changé une couche
- Après avoir manipulé du sang ou des liquides organiques, que vous ayez porté des gants ou non

- Après avoir manipulé des articles souillés de sang ou de liquides organiques
- Après avoir toussé ou éternué
- Après avoir utilisé un mouchoir pour vous essuyer le nez
- Après avoir retiré vos gants

Soins de la peau

La peau intacte est votre première ligne de défense contre les infections. Vous devez donc prêter une attention toute particulière aux soins de la peau. Il s'agit en effet d'un élément essentiel de tout programme d'hygiène des mains. Si l'intégrité de la peau d'une personne pose problème, celle-ci devrait être renvoyée chez son médecin pour évaluation. La lotion pour les mains aide à prévenir la peau sèche et craquée. Les récipients munis d'une pompe sont recommandés. S'ils sont réutilisables, veuillez bien les laver ainsi que les dispositifs à pompe avant de les remplir à nouveau.

Quand faut-il utiliser un désinfectant pour les mains?

Lorsque les mains ne sont pas visiblement sales, le nettoyage des mains se fait de préférence avec un désinfectant à frictionner à base d'alcool. Ces produits devraient contenir au moins 60 % d'alcool.

Les désinfectants à base d'alcool tuent les microbes sur les mains, y compris les bactéries transitoires qui causent des maladies et que l'on retrouve sur les poignées de porte, les interrupteurs et les autres surfaces qui sont en contact avec les mains. Leur efficacité dépend de la quantité et du genre d'alcool qu'ils contiennent.

N'hésitez pas à appeler l'Équipe de prévention des maladies transmissibles au 705 721-7520, poste 8809.



BUREAU DE SANTÉ
DU DISTRICT DE

**simcoe
muskoka**

Tél. : 721-7520
1 877 721-7520

du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h
www.simcoemuskokahealth.org

Votre connexion santé

Un lavage des mains avec du savon sous l'eau courante pendant 15 secondes s'impose lorsque les mains sont visiblement sales.

Lavage des mains avec de l'eau et du savon

1. Mouiller les mains.
2. Ajouter du savon et frotter vigoureusement pour le faire mousser.
3. Frotter les mains, les poignets ainsi que le dessous des ongles pendant au moins 15 secondes.
4. Rincer les mains sous l'eau courante.
5. Sécher les mains avec un essuie-mains puis l'utiliser pour fermer le robinet.

Comment puis-je me protéger?

Pour se protéger, il faut recourir à des pratiques reposant sur le bon sens :

- Présumez toujours que le sang et les liquides corporels sont une source potentielle d'infection.
- Portez des gants jetables de latex, de vinyle ou de caoutchouc lorsque vous manipulez du sang ou des liquides organiques, ou nettoyez des plaies et lésions ou des déversements de sang.
- Lavez-vous les mains après avoir retiré vos gants et jetez-les dans un sac de plastique.
- Nettoyez rapidement les déversements d'abord à l'aide d'un chiffon absorbant jetable (p. ex. essuie-tout de papier), puis désinfectez bien la région avec un produit désinfectant comme une solution d'eau de Javel (p. ex. solution nouvellement préparée obtenue en mélangeant une part d'eau de Javel et 9 parts d'eau). La solution devrait rester en contact avec la région contaminée pendant au moins 10 minutes.
- Respectez l'étiquette de la toux : il s'agit d'utiliser un mouchoir jetable ou de tousser/éternuer dans sa manche et de recourir ensuite à une bonne hygiène des mains.
- Ne jamais courber, casser une aiguille usagée ou y replacer le capuchon.

- Placez les aiguilles et seringues usagées dans un contenant à l'épreuve des perforations muni d'un couvercle.
- Si vous subissez une blessure par aiguille, obtenez des soins médicaux sans tarder.
- Portez toujours une blouse, un tablier, des lunettes protectrices et un écran facial lorsque vous pratiquez des interventions pouvant causer des éclaboussures de sang ou de liquides corporels.
- Ne partagez jamais d'articles personnels comme les brosses à dents, les rasoirs, les limes à ongles, les bouteilles d'eau et les baumes pour les lèvres car ils peuvent transmettre de petites quantités de sang/salive d'une personne à une autre.
- Jetez les rasoirs dans des contenants appropriés.
- Manipulez avec soin les articles souillés de sang d'une autre personne.
- Enseignez aux enfants à ne jamais toucher des aiguilles, seringues ou condoms et d'avertir immédiatement un adulte lorsqu'ils en trouvent.

Utilisez un désinfectant contenant 60 % d'alcool ou lavez-vous les mains avec du savon sous l'eau courante pendant au moins 15 secondes lorsque vos mains sont visiblement sales.