

Hygiène des mains

Un guide pour avoir les mains propres

(Hand Hygiene A Guide to Clean Hands)



Pourquoi dois-je me nettoyer les mains?

(Why do I need to clean my hands?)

Le nettoyage des mains (également appelé l'hygiène des mains) est l'une des meilleures façons d'empêcher les germes de se propager. La principale façon dont les germes se propagent est par les mains. Vous pouvez ramasser des germes n'importe où, comme sur des téléphones, des poignées et des rampes. Vous pouvez propager ces germes dans un hôpital, une clinique ou un autre établissement de santé sans même le savoir.

Vos mains peuvent sembler propres, mais elles peuvent porter des germes qui causent des infections. Lorsque vous oubliez de nettoyer vos mains ou que vous ne les nettoyez pas bien, vous pouvez propager ces germes à d'autres personnes. Vous pouvez également vous propager des germes si vos mains ne sont pas propres et que vous vous touchez les yeux, la bouche, le nez ou une coupure sur votre corps.

Il est important d'encourager les membres de votre famille, les visiteurs et l'équipe de soins de santé à se laver les mains chaque fois qu'ils vous visitent ou qu'ils vous donnent des soins. Aidez à arrêter la propagation des germes qui causent des infections dans les établissements de santé.

Quand dois-je me laver les mains?

(When do I need to clean my hands?)

Lavez toujours vos mains :

- avant de préparer et de manger des aliments;
- avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche;
- après avoir utilisé la salle de bains, mouché votre nez, ou toussé ou éternué dans vos mains;
- avant d'entrer en contact avec des patients ou des personnes qui vivent dans un établissement de santé (résidents) et avant d'entrer dans leur chambre;
- après tout contact avec des patients ou des résidents et après avoir quitté leur chambre, leur unité et l'établissement de santé.



Dois-je utiliser du désinfectant pour les mains ou du savon et de l'eau?

(Should I use hand sanitizer or soap and water?)

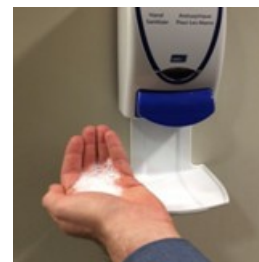
Vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains (un rince-mains à base d'alcool) ou de l'eau et du savon pour vous nettoyer les mains.

Il est préférable d'utiliser un désinfectant pour les mains lorsque :

- vos mains ne semblent pas être sales;
- vous entrez dans la chambre d'un patient ou d'un résident, dans une unité ou dans un établissement de soins de santé, ou lorsque vous en sortez.

Procédez comme suit pour nettoyer vos mains avec du désinfectant pour les mains :

1. Relevez vos manches si elles sont longues et remontez votre montre, votre bracelet et tout autre article sur votre poignet.
2. Remplissez la paume de votre main de désinfectant pour les mains.
3. Frottez le désinfectant sur vos mains, vos poignets et vos doigts, sans oublier le bout des doigts et le pouce.
4. Frottez jusqu'à ce que vos mains soient complètement sèches.



Il est préférable d'utiliser **du savon et de l'eau** :

- lorsque vos mains semblent être sales;
- avant de manger ou de préparer des aliments;
- après avoir utilisé la salle de bains.

Procédez comme suit pour laver vos mains avec du savon et de l'eau :

1. Relevez vos manches si elles sont longues et remontez votre montre, votre bracelet et tout autre article sur votre poignet.
2. Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède.
3. Mettez suffisamment de savon sur vos mains pour les couvrir.
4. Frottez le savon sur vos mains, vos poignets et vos doigts, sans oublier le bout des doigts et le pouce.
5. Lavez-vous les mains et frottez-les pendant 15 à 30 secondes.
6. Rincez vos mains à l'eau courante tiède.
7. Séchez vos mains avec une serviette en papier.
8. Fermez le robinet avec la serviette en papier.



Quand mon équipe de soins de santé doit-elle se laver les mains?

(When does my healthcare team need to clean their hands?)

Votre équipe de soins respecte les « 4 Moments for Hand Hygiene (4 moments pour l'hygiène des mains) » lorsqu'elle s'occupe de vous. Elle se nettoie les mains :

Moment 1

- avant d'entrer dans votre chambre;
- avant de vous toucher ou de toucher un objet dans votre environnement, y compris vos vêtements et vos effets personnels.

Moment 2

- avant de mettre des gants;
- avant d'effectuer une procédure, comme de commencer une perfusion intraveineuse (i.v.), de changer votre pansement, de s'occuper de votre cathéter ou de préparer vos médicaments.

Moment 3

- après avoir été en contact avec des liquides de votre corps, comme votre sang, votre urine (pipi), vos selles (caca), vos vomissures ou votre salive (crachat);
- après avoir enlevé les gants qui ont été en contact avec les liquides de votre corps (par exemple, après avoir changé votre pansement ou prélevé votre sang pour un test sanguin).

Moment 4

- après vous avoir touché ou avoir touché un objet dans votre environnement;
- avant de quitter les lieux.

Si n'avez pas vu un membre de votre équipe de soins de santé se laver les mains, vous pouvez lui dire : « I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them? (Je ne vous ai pas vu vous nettoyer les mains, pourriez-vous les nettoyer?) » Votre équipe de soins de santé se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Veillez rappeler aux visiteurs de nettoyer leurs mains également, afin que les germes n'entrent pas dans votre chambre.

En gardant les mains propres, nous pouvons tous créer un environnement plus sûr.

Mis à jour le : 30 novembre 2020

Auteur : Prévention et lutte contre les infections, Alberta Health Services

Le présent document n'est diffusé qu'à titre informatif. Il ne doit pas être utilisé à la place de conseils, de consignes ou de traitements médicaux. Si vous avez des questions, posez-les à un professionnel de la santé.