

# ENSEMBLE, ÉVITONS LES INFECTIONS!

Pourquoi tout ce bruit  
à propos de l'importance  
d'avoir les mains propres ?



LES PARTENAIRES DE LA CAMPAGNE "VOUS ÊTES EN DE BONNES MAINS"

## INTRODUCTION

---

Les germes, aussi appelés microbes, sont partout. Chaque fois que nous touchons un objet, nous emportons des germes sur nos mains. Les germes vivent autour de nous, en nous et sur nous. Beaucoup de germes sont sans danger et même bons pour notre santé.

Mais il y a des germes qui peuvent nuire à notre santé. Des mains qui ne sont pas propres peuvent transporter beaucoup de germes et propager des maladies d'une personne à l'autre. La bonne nouvelle c'est que ces germes peuvent facilement être éliminés par une bonne hygiène des mains.

Les soignants, les patients, la famille, les visiteurs, les amis ont un rôle à jouer pour prévenir la propagation des infections. Cela commence avec des mains propres.

**L'HYGIÈNE DES MAINS EST LA PRINCIPALE FAÇON D'ÉVITER LA PROPAGATION DES GERMES DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS DE SANTÉ, DANS LES COLLECTIVITÉS ET À LA MAISON.**

## ON ENTEND PAR « HYGIÈNE DES MAINS » :

---

- se laver les mains avec de l'eau et du savon.
- se désinfecter les mains avec une solution hydro-alcoolique (SHA). Des distributeurs de SHA sont disponibles partout dans l'hôpital.

## IL EST IMPORTANT D'AVOIR LES MAINS PROPRES.

---

- Vous devez souvent réaliser l'hygiène des mains à l'hôpital par exemple
  - o après être allé à la toilette ;
  - o avant et après avoir mangé ;
  - o après avoir toussé ou éternué ou vous être mouché ;
  - o avant de prendre des médicaments, de mettre des gouttes, d'utiliser un inhalateur ;
  - o avant d'entrer dans une chambre ou d'en sortir.
- Les visiteurs en particulier doivent toujours réaliser une hygiène des mains avant de vous aider à manger ou avant et après vous avoir aidé pour un soin.
- Il est important d'avoir les mains propres dans des circonstances de la vie quotidienne comme par exemple.

# ENSEMBLE, ÉVITONS LES INFECTIONS!

## QUAND ?

### RÉALISER UNE HYGIÈNE DES MAINS



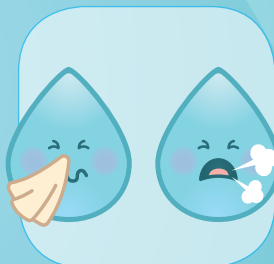
APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES



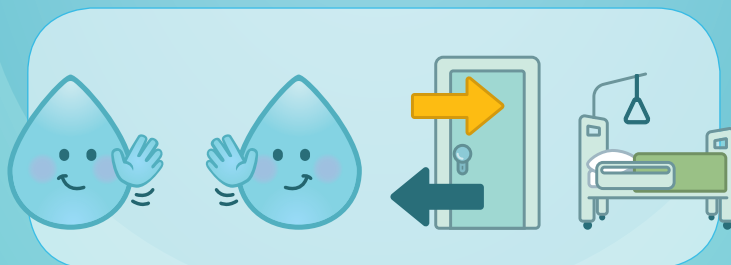
AVANT ET APRÈS AVOIR MANGÉ



SI LES MAINS SONT SALES



APRÈS VOUS ÊTRE MOUCHÉ,  
OU APRÈS AVOIR ÉTERNUÉ OU TOUSSÉ



EN RENTRANT ET EN SORTANT DE LA CHAMBRE D'HÔPITAL

## POUR LES PATIENTS ET LES VISITEURS

LES PARTENAIRES DE L'AMBIANCE QUI VOUS ÊTES EN DE BONNES MAINS\*



## **QUEL PRODUIT POUR UNE BONNE HYGIÈNE DES MAINS.**

---

- Si vos mains ont l'air sales ou si vous venez d'aller à la toilette, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Avec du papier ou votre coude, fermez le robinet. Ne le touchez plus avec vos mains propres.
- Si vous ne voyez rien sur vos mains ou si vous n'avez pas accès à un lavabo, désinfectez-vous les mains à la solution hydro-alcoolique. Ces produits sont sans danger; ils n'assèchent pas et n'endommagent pas la peau.
- Dans les deux cas, appliquer la technique décrite ci-contre.

**ENSEMBLE,  
ÉVITONS LES INFECTIONS !**

**COMMENT VOUS LAVER  
EFFICACEMENT LES MAINS ?**

**1** SE MOUILLER LES MAINS

**2** PRENDRE DU SAVON

**3** SE SAVONNER LES MAINS

**4** SE FROTTER LE BOUT DES DOIGTS, LES DEUX FACES DES MAINS...

**5** ...ET FRICTIONNER LE POUCE DE LA MAIN GAUCHE PAR ROTATION DE LA MAIN DROITE ET INVERSEMENT

**6** SE RINCER LES MAINS

**7** SE SÉCHER SOIGNEUSEMENT

**ENSEMBLE,  
ÉVITONS LES INFECTIONS !**

**COMMENT VOUS DÉSINFECTER  
EFFICACEMENT LES MAINS ?**

**1** PRENDRE UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE SOLUTION HYDRO-ALCOOLIQUE

**2** 30 SEC

**3** PAUME DE LA MAIN DROITE SUR LE DOS DE LA MAIN GAUCHE ET INVERSEMENT

**4** PAUME CONTRE PAUME AVEC LES DOIGTS ENTRAÎLÉS

**5** LE DOS DES DOIGTS EN TENANT DANS LA PAUME DE LA MAIN OPPOSÉE AVEC UN MOUVEMENT D'ALLER RETOUR LATÉRAL

**6** LE POUCE DE LA MAIN GAUCHE PAR ROTATION DANS LA PAUME DROITE FERMÉE ET INVERSEMENT

**7** LE BOUT DES DOIGTS DE LA MAIN DROITE PAR ROTATION CONTRE LA PAUME GAUCHE ET INVERSEMENT

## **N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER AUX PERSONNES QUI VOUS SOIGNENT : « VOUS ÊTES-VOUS DÉSINFECTÉ LES MAINS? »**

---

Vous êtes un intervenant dans la prestation des soins que vous recevez. Avant qu'un médecin, un infirmier ou un autre membre du personnel ait un contact direct avec vous, vous pouvez lui demander gentiment s'il s'est désinfecté les mains. Cela lui rappellera l'importance d'avoir les mains propres.

## **LES SOIGNANTS DOIVENT SE DÉSINFECTER LES MAINS :**

---

- avant de toucher un patient ;
- avant un soin propre invasif par exemple, placer une voie intraveineuse, changer un pansement ou faire une prise de sang ;
- après un contact avec un liquide corporel (sang , urines...).  
Le personnel doit se désinfecter les mains après avoir enlevés les gants ;
- après avoir touché un patient (quand ils ont fini d'administrer des soins et qu'ils quittent le patient).
- après un contact avec l'environnement d'un patient

**Les soignants comprennent  
quand on leur rappelle de se désinfecter les mains  
parce qu'ils savent l'importance  
d'avoir les mains propres pour des soins sûrs.  
De bons soins commencent par une  
communication conviviale**

**Avant de vous soigner,  
je me désinfecte les mains !  
Si j'oublie, rappelez-le moi !**





*Les soignants, les patients, la famille, les visiteurs, les amis ont un rôle à jouer pour prévenir la propagation des infections. Cela commence avec des mains propres.*

**LOGO HÔPITAL**

## **SOURCE**

- Guide à l'intention des patients et des familles "L'hygiène des mains pour les patients, les résidents et les clients" de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse - Septembre 2017