



Guide à l'intention des
patients et des familles

2022

Hygiène des mains

Also available in English:
WC85-1036
Hand Hygiene



www.nshealth.ca

Hygiène des mains

Les germes, aussi appelés microbes, sont partout. Ils vivent en nous, sur nous et autour de nous. Nous sommes en contact avec des germes chaque fois que nous touchons un objet.

Beaucoup de germes sont normaux, sans danger et même bons pour notre santé. Certains germes peuvent nuire à notre santé. Lorsque vos mains ne sont pas propres, elles peuvent transporter beaucoup de germes et propager des maladies d'une personne à l'autre. Ces germes peuvent facilement être éliminés par une bonne hygiène des mains (en se lavant les mains).

Nous sommes tous responsables de la prévention de la propagation des germes dans les établissements de soins (comme les hôpitaux et les établissements de soins de longue durée).

L'hygiène des mains est la meilleure façon d'éviter la propagation des germes dans les établissements de soins de santé, dans la collectivité et à la maison.

L'hygiène des mains, c'est :

- › se nettoyer les mains avec un gel désinfectant à base d'alcool. Il y a des distributeurs de gel partout dans les établissements de soins de santé;
- › se laver les mains avec de l'eau et du savon.



Il est important d'avoir les mains propres.

- Nettoyez-vous les mains souvent quand vous êtes dans un établissement de soins de santé, en particulier :
 - › après avoir utilisé la toilette ou une chaise d'aisance, un bassin de lit ou un urinoir;
 - › avant de manger;
 - › après avoir toussé ou éternué ou avoir utilisé un mouchoir pour vous moucher;
 - › après avoir touché quelque chose que beaucoup d'autres personnes ont touché avant vous (comme une poignée de porte);
 - › avant de prendre une pilule, de mettre des gouttes dans vos yeux, d'utiliser un inhalateur, de recevoir une injection, etc.;
 - › avant d'entrer dans votre chambre ou d'en sortir.

Retirez vos bijoux avant de vous laver les mains. Après les avoir lavées, assurez-vous que vos mains sont bien sèches avant de toucher quoi que ce soit.

- Les partenaires de soins et les personnes qui vous visitent doivent toujours se laver les mains :
 - › quand ils arrivent pour une visite;
 - › avant de vous aider à manger ou de prendre votre cabaret;
 - › avant de vous aider avec vos soins et après;
 - › au moment de quitter votre chambre.

Utilisation d'un gel désinfectant à base d'alcool

- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous ne voyez pas la saleté sur vos mains et qu'elles ne sont pas sales ou collantes au toucher.
- Les gels désinfectants sont sans danger et ils n'assèchent pas et n'endommagent pas la peau.
- 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.

Si vous manquez de gel désinfectant durant votre séjour à l'hôpital, demandez à votre prestataire de soins de santé de vous en fournir.

Utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool

1. Utilisez 1 ou 2 jets du distributeur.
2. Appliquez le gel sur toute la surface de vos mains.
3. Frottez vos mains ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches, ce qui prend de 15 à 30 secondes.
4. Une fois qu'elles sont tout à fait sèches, vous pouvez toucher à d'autres surfaces.



Se laver les mains avec de l'eau et du savon

1. Mouillez vos mains sous l'eau tiède. Laissez couler l'eau.
2. Appliquez du savon (le savon liquide est préférable). Faites mousser en frottant vos mains l'une contre l'autre. Frottez vos paumes, le dos de vos mains, entre vos doigts et vos poignets pendant au moins 15 secondes. L'ensemble du processus doit durer de 40 à 60 secondes.
3. Rincez-vous bien les mains sous l'eau du robinet.
4. Laissez couler l'eau et essuyez-vous bien les mains.
5. Avec une serviette ou votre coude, fermez le robinet. **Ne touchez pas au robinet avec vos mains propres.**



Demandez « Vous êtes-vous nettoyé les mains? »

Vous êtes partenaire de l'équipe soignante dans la prestation de vos soins. Avant que les médecins, le personnel infirmier et les autres membres de l'équipe soignante aient un contact direct avec vous, vous pouvez leur demander s'ils se sont nettoyé les mains. Cela leur rappellera l'importance d'avoir les mains propres.

Les prestataires de soins de santé doivent se nettoyer les mains :

- avant de toucher un·e patient·e ou son environnement (avant de vous toucher ou de toucher quelque chose qui est près de vous, comme le lit);
- avant de faire une intervention (comme installer une intraveineuse, changer un pansement ou faire une prise de sang);
- après un contact avec un liquide corporel (le personnel doit se laver les mains avant de mettre des gants et après les avoir enlevés);
- après avoir touché un·e patient·e ou son environnement (au moment de quitter votre chevet quand la prestation des soins est terminée).

Connaissant très bien l'importance de la propreté des mains pour la santé, les prestataires de soins de santé aiment qu'on leur rappelle de se nettoyer les mains.

De bons soins de santé commencent par une bonne communication.

Les rapports sur l'hygiène des mains sont rendus publics en Nouvelle Écosse (en anglais seulement).
Pour les consulter, rendez-vous à :

- › <https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp>

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel d'un professionnel de la santé. Les informations peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : Prévention et contrôle des infections
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1781 © Juin 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.