



Guide à l'intention des
patients et des familles
2017

L'hygiène des mains pour les patients, les résidents et les clients

Also available in English: *Hand
Hygiene for Patients, Residents &
Clients* (WC85-1036)



www.nshealth.ca

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

Les germes, aussi appelés microbes, sont partout. Chaque fois que nous touchons un objet, nous ramassons des germes. Les germes vivent autour de nous, en nous et sur nous. Beaucoup de germes sont normaux, 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 est que ces germes peuvent facilement être éliminés par une bonne hygiène des mains, c'est-à-dire la bonne façon de procéder pour avoir les mains propres.

Les fournisseurs de soins de santé, les patients, les résidents, les clients, les amis et les visiteurs, de même que les personnes qui sont soignées ou qui doivent se rendre dans un établissement de soins de santé, comme un hôpital ou un établissement de soins de longue durée, 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 la collectivité et à la maison.**

On entend par « hygiène des mains » :

- 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 être allé à la toilette ou avoir utilisé une chaise d'aisance, un bassin de lit ou un urinoir;
 - › avant de manger;
 - › après avoir toussé ou éternué ou vous être mouché;
 - › 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, 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 qu'elles sont bien sèches avant de toucher quoi que ce soit.

- Les visiteurs 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;
 - › quand ils quittent votre chambre.

Utilisation d'un gel désinfectant à base d'alcool

- Ce type de produit est utilisé quand vous ne voyez rien sur vos mains. Les gels désinfectants sont sans danger; 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 fournisseur de soins de santé de vous en faire parvenir.

1. Le gel désinfectant à base d'alcool est la meilleure façon de se nettoyer les mains.
2. Utilisez un ou deux jets du distributeur et 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 20 à 30 secondes. 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. Savonnez-vous les mains comme il faut (le savon liquide est préférable) et frottez la paume et le dos de vos mains, vos poignets et l'espace entre vos doigts de 40 à 60 secondes.
3. Rincez-vous les mains comme il faut sous l'eau du robinet.
4. Laissez couler l'eau et essuyez-vous les mains comme il faut.
5. Avec une serviette ou votre coude, fermez le robinet. Ne lui touchez pas avec vos mains propres.



Posez la question :

« Vous êtes-vous nettoyé 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 s'il s'est nettoyé les mains. Cela lui rappellera l'importance d'avoir les mains propres.

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

- avant de toucher un patient ou l'environnement d'un patient (par exemple le lit);
- avant d'amorcer une procédure, par exemple, 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 patient ou l'environnement d'un patient (quand ils ont fini d'administrer des soins et qu'ils quittent le patient).

Les fournisseurs de soins de santé sont reconnaissants quand on leur rappelle de se nettoyer les mains parce qu'ils savent l'importance d'avoir les mains propres pour avoir une bonne santé.

De bons soins de santé commencent par une bonne communication.

Les résultats des vérifications sont annoncés publiquement.
Rapports sur l'hygiène des mains en Nouvelle-Écosse (en anglais seulement) :
<https://novascotia.ca/dhw/hsq/public-reporting/hand-hygiene-data.asp>

Vous avez besoin d'autre information?

Trouvez cette brochure et toutes nos autres ressources à l'intention des patients ici :
<http://library.nshealth.ca/PatientGuides>

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>.

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.

Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
www.nshealth.ca (en anglais seulement)

Préparation : Service de prévention et de contrôle des infections ©
Conception : Services de bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1781 Mise à jour : Septembre 2017

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.