



## PRECONISATION INTERVENTION A DOMICILE :

### *Hygiène des mains*

#### *Pourquoi se laver les mains ?*

Les mains contaminées peuvent propager 80 % des infections courantes.

Un bon lavage des mains élimine une grande partie des micro-organismes acquis par contact avec des surfaces, des personnes accompagnées, des patients ou des liquides contaminés. Se laver les mains coupe la chaîne de transmission de l'infection et réduit la transmission de personne à personne.

Tout le personnel d'intervention, les médecins et la famille doivent respecter les consignes de lavage des mains.

Le lavage des mains est le plus simple et le moins cher des moyens de prévention de la transmission des infections, il réduit l'incidence des infections dues aux accompagnements à domicile.

#### *Comment se laver les mains de manière efficace ?*

- Enlever sa montre et ses bagues,
- Rouler ses manches jusqu'à l'avant-bras,
- Se mouiller les mains jusqu'au poignet,
- Appliquer suffisamment de savon pour couvrir toute la surface des mains,
- Faire pénétrer le savon autour et sous les ongles, entre les articulations et les doigts,
- Frotter comme sur le schéma ci-joint,
- Rincer à l'eau pour faire disparaître toute trace de mousse,
- S'essuyer les mains avec une serviette propre ou une serviette en papier, en séchant bien entre les doigts.



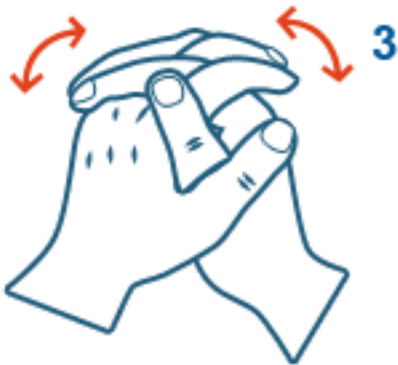
Paume contre paume

1



Paume de la main droite sur le dos de la main gauche et paume de la main gauche sur le dos de la main droite

2



Paume contre paume, doigts entrelacés

3



Dos des doigts contre la paume opposée avec les doigts emboîtés

4



Friction circulaire du pouce droit enchâssé dans la paume gauche et vice versa.

5



Friction en rotation en mouvement de va-et-vient et les doigts joints de la main droite dans la paume gauche et vice versa.

6

### *Lorsqu'il n'y a pas d'eau courante :*

- On peut utiliser deux récipients ouverts (seau et cuvette par exemple), le premier sert de réserve et le deuxième sert à laver les mains.
- Jeter l'eau qui a servi à se laver les mains à chaque utilisation.
- Nettoyer le récipient et le mettre à sécher à chaque fois.

### *Lorsqu'il n'y a pas d'eau propre :*

- Faire bouillir l'eau fortement pendant quelques minutes, et la laisser refroidir complètement avant de l'utiliser.
- Traiter l'eau avec des désinfectants chimiques, liquides ou en comprimés.
- Il est toutefois indispensable d'éliminer toute souillure visible des mains avant de les utiliser, si l'on veut qu'ils soient efficaces.
- Enlever bagues, montres et relever les manches jusqu'au coude.

### *Pendant combien de temps doit-on se laver les mains ?*

L'idéal pour se débarrasser des microbes est de faire ce protocole du lavage des mains pendant au moins 20 secondes, cependant cela dépend de l'état de vos mains.

Si vous avez passé la journée à travailler dans le jardin, à faire du bricolage ou à faire le ménage, adaptez votre temps de lavage de mains comme il vous semble juste.

### *Quand se laver les mains de façon hygiénique ?*

Se laver les mains sert avant tout à ne pas propager les microbes et les infections, il semble logique de le faire après chaque contact avec ces derniers.

L'hygiène des mains est dès lors extrêmement importante avant et après ces tâches :

#### **Avant de :**

- Cuisiner ou toucher de la nourriture (se laver les mains également pendant ces tâches si nécessaire)
- Manger (au restaurant et à la maison)
- Nettoyer et bander une plaie, une brûlure, une irritation ou une éraflure
- Rendre visite à un proche à l'hôpital

#### **Et après avoir :**

- Utilisé la salle de bains
- Manipulé de la viande ou du poisson crus
- Toussé, éternué...
- Caressé un animal
- Sorti les poubelles ou jeté un déchet
- Changé un linge
- Travaillé au jardin
- Aidé une personne malade ou blessée
- Rendu visite à un proche à l'hôpital

### *En conclusion :*

La main est naturellement porteuse de germes. Nos modes d'intervention à domicile augmentent la possibilité de transport de ces germes.

**Ce mode de transmission manuportée est extrêmement fréquent**, il est responsable de nombreuses épidémies.

Il peut également être très facilement supprimé, car **il est prouvé qu'un lavage des mains correct élimine les bactéries de contamination et empêche la transmission interhumaine.**

Il faut diminuer le nombre des germes fixés sur la main pour réduire le risque de contamination, par un lavage avant et après chaque soin et dès qu'il y a contact avec une surface contaminée vivante ou inerte. Le lavage des mains est une étape essentielle dans la lutte contre l'infection car c'est le seul moyen de supprimer la transmission manuportée. Son efficacité dépend des bonnes conditions de sa réalisation. Les difficultés le plus souvent rencontrées sont le manque de temps, et l'éloignement des points d'eau. Les frictions avec les solutions hydroalcooliques sont une alternative et une aide efficace dans ces cas-là.