



## L'hygiène des mains

Saviez-vous qu'environ 70 % des infections dans les milieux de soins sont transmises par les mains ?

### Modes de transmission

Les microorganismes arrivent sur nos mains :

- Par un contact direct avec une personne contaminée
- En touchant un objet ou l'environnement contaminé (ex. une poignée de porte, un téléphone cellulaire, un bouton d'ascenseur)

Lorsque nous portons nos doigts contaminés à notre bouche, nos yeux ou notre nez, il y a un risque d'attraper ou de transmettre une infection courante comme la grippe, le rhume ou la gastroentérite.

Certaines infections sont contagieuses avant même que la personne présente des symptômes. De plus, plusieurs microbes peuvent survivre sur des surfaces durant plusieurs minutes, heures, voire même jours.



### Mesures de prévention et de contrôle des infections

L'hygiène des mains est la mesure la plus efficace pour prévenir la transmission des microbes

Deux méthodes sont efficaces :

- La désinfection avec une solution hydro-alcoolique (pas d'eau requise)
- Le lavage des mains avec de l'eau et du savon

Peu importe la méthode utilisée, le temps de friction doit être de 20 secondes.

En ce qui concerne la solution hydro-alcoolique, vos mains ne doivent pas être sales ni humides pour garantir son efficacité.





## L'hygiène des mains

**QUAND**  
procéder à  
l'hygiène des  
mains ?

**Le CIUSSS de la Capitale-Nationale s'est doté d'une politique et d'un protocole visant à promouvoir et encadrer les bonnes pratiques en matière d'hygiène des mains.**

Pour protéger votre propre santé et celle de vos proches, vous devez frictionner vos mains avec la solution hydro-alcoolique ou les laver avec de l'eau et du savon :

- En entrant et en sortant d'un établissement de santé
- Lors des déplacements entre les différents secteurs d'activité
- En entrant et en sortant de votre chambre ou de celle de la personne que vous visitez
- Avant et après les repas
- Après être allé à la toilette
- Après s'être mouché ou toussé
- Après avoir fumé
- Lorsque les mains sont visiblement sales

De plus, vous êtes invités à :

- Demander poliment à toute personne qui omettrait de le faire de pratiquer l'hygiène des mains
- Encourager ou aider un usager ou un proche à procéder à l'hygiène des mains

**COMMENT**  
procéder à  
l'hygiène des  
mains ?

**Friction avec une solution hydro-alcoolique**



Mettre dans la paume une pression du produit.



Étaler le produit sur toutes les surfaces des mains en portant une attention particulière

- au bout des doigts
- à l'espace entre les doigts
- au revers des mains
- à la base des pouces



Frotter vigoureusement pendant 20 secondes jusqu'à ce que le produit soit complètement évaporé.



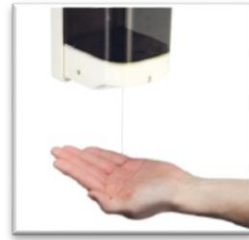
# L'hygiène des mains

COMMENT  
procéder à  
l'hygiène des  
mains ?

## Lavage à l'eau et au savon



Mouillez les mains à l'eau tiède.



Appliquer le savon liquide ou en mousse.



Faire mousser vigoureusement le savon pendant 20 secondes.



Savonner toutes les surfaces des mains en portant une attention particulière :

- au bout des doigts
- à l'espace entre les doigts
- au revers des mains
- à la base des pouces



Rincer à fond en frottant pour éliminer les résidus de savon.



Sécher les mains délicatement avec une serviette de papier.



Fermer le robinet avec la serviette de papier pour éviter de se contaminer de nouveau.

