

## Prévention des infections

# La solution entre vos mains!



Les établissements de santé sont le rendez-vous de nombreuses infections. En cours de visite ou de séjour, vous êtes en contact avec des personnes et objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus et des bactéries. Pour éviter leur propagation, l'une des solutions est entre vos mains!

■ Saviez-vous que le terme nosocomial définit spécifiquement les infections acquises dans un établissement de santé? Certaines vivent sur la peau et d'autres peuvent survenir lors d'une procédure comme une chirurgie ou en présence d'un système immunitaire plus faible. Quelles soient courantes ou multirésistantes, la plupart des infections nosocomiales sont évitables.

### Comment assurer ma protection et celle des personnes que je visite?

- Si vous êtes atteint d'une infection ou en avez des symptômes, vous ne devriez pas rendre visite à un proche, peu importe le lieu dans lequel il reçoit des soins (hôpital, centre d'hébergement, etc.).
- Si la personne que vous visitez est atteinte d'une infection, adressez-vous au poste infirmier ou à l'accueil du lieu où elle séjourne pour savoir si des restrictions de visite s'appliquent.
- Si vous toussiez, faites-le dans le pli de votre coude ou dans un papier-mouchoir et lavez vos mains immédiatement après.
- Si vous présentez des symptômes de toux ou de grippe, portez un masque.

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec 

## La mesure numéro un : l'hygiène des mains

■ Une bonne pratique d'hygiène des mains est LA mesure principale pour empêcher la transmission des infections. L'utilisation de solutions hydro-alcooliques est la plus recommandée pour éliminer les bactéries : celles-ci agissent plus rapidement et irritent moins la peau que l'eau et le savon. Optez toutefois pour l'eau et le savon lorsque vos mains sont visiblement sales et surtout après être allé à la toilette.

### Lavez-vous les mains :

- avant et après avoir touché la personne que vous visitez;
- après avoir touché des objets qui sont manipulés par de nombreuses personnes (ex. : poignée de porte, rampe, bouton d'ascenseur, etc.);
- après être allé à la toilette et avant de manger;
- dès l'entrée dans un milieu de soins ou à sa sortie;
- plusieurs fois par jour.

### Régions les plus souvent oubliées lors du lavage des mains :



Face interne



Face externe

- N'oubliez pas de laver votre pouce, de frotter la partie située entre les doigts et le dessus des paumes.
- Le temps minimal de friction est de 20 secondes.

### Des ressources pour en savoir davantage

[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca) > problèmes de santé > infections nosocomiales  
[www.handhygiene.ca](http://www.handhygiene.ca)