

## Fiche pratique L'hygiène des mains

### La désinfection des mains

La désinfection des mains (ou friction alcoolique) se fait à l'aide d'une solution ou d'un gel hydro-alcoolique. Ce geste est le moyen le plus efficace d'éviter les contaminations.

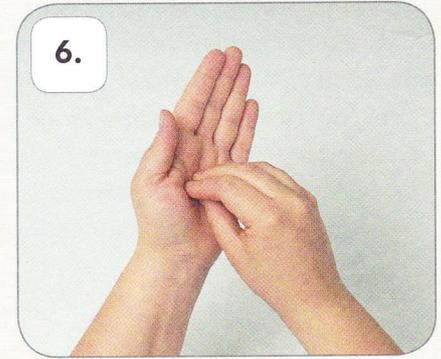
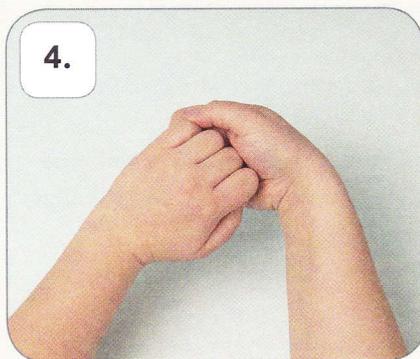
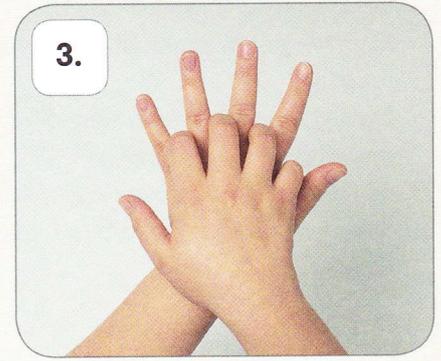
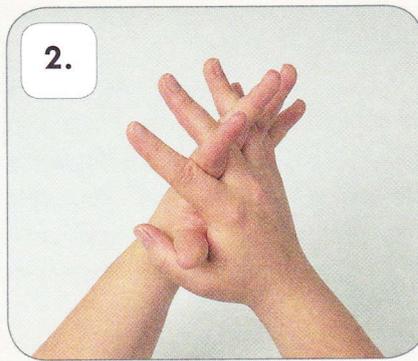
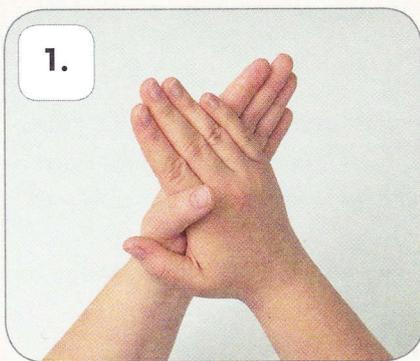
La friction alcoolique est effectuée:

- avant et après tout contact avec la personne soignée et son matériel d'équipement;
- avant et après toute activité au lit de la personne soignée;
- selon les circonstances, avant de mettre des gants;
- toujours après avoir enlevé les gants;
- avant un soin propre (p. ex.: la toilette, préparation du matériel pour le soin);
- après s'être mouché, avoir éternué et/ou toussé;
- avant d'aller aux toilettes.

### Déroulement

- Verser (3 millilitres minimum) de solution ou de gel hydro-alcoolique dans le creux de la **main sèche**
- Frictionner les mains et les poignets, sans oublier les pouces, les espaces interdigitaux, la pulpe des doigts, **jusqu'à évaporation** de la solution (cela dure environ 30 secondes)

1. Frictionner une paume contre l'autre
2. Frictionner une paume contre l'autre, les doigts écartés et croisés
3. Frictionner la paume de la main droite sur le dos de la main gauche et vice versa
4. Frictionner l'extérieur des doigts contre la paume de l'autre main et vice versa
5. Frictionner en rond le pouce droit dans la paume fermée de la main gauche et vice versa
6. Frictionner en tournant le bout des doigts repliés de la main droite dans la paume de la main gauche et vice versa



La désinfection des mains: En référence à «Précautions standard-hygiène des mains»; Swiss handhygiene campagne de 2005-2006; «Précautions standard»; guide romand pour la prévention des infections liées aux soins», janvier 2008

### Le lavage des mains

Le lavage des mains sert à débarrasser la peau de toutes les salissures visibles ou invisibles. Il est réalisé avec de l'eau et du savon. La technique de lavage des mains est la même que celle de la friction alcoolique.

Le lavage des mains se fait:

- à la prise du travail;
- en présence de salissures visibles (p. ex.: liquides biologiques, résidus alimentaires);
- avant et après une pause;
- après avoir été aux toilettes;
- à la fin du travail.

### Déroulement

- **Se mouiller les mains**
- Mettre du savon (3 millilitres minimum) dans le creux de la main
- Se laver les mains en allant du bout des doigts vers les poignets
- Appliquer la même technique que pour la friction alcoolique
- Rincer le savon en allant du bout des doigts vers les poignets
- Sécher ses mains en les tamponnant de l'extrémité des doigts vers les poignets
- Fermer les robinets avec le papier essuie-mains
- Sécher complètement la peau, y compris entre les doigts

### Le port de gants

Les gants sont là pour protéger l'auxiliaire de santé CRS d'une contamination par les micro-organismes de la personne soignée. Les gants utilisés sont en latex ou en vinyle. Les gants en plastique à usage unique sont à éviter parce qu'ils n'offrent aucune protection contre les bactéries. Il existe des gants en caoutchouc qui servent aux nettoyages.

Le port de gants s'impose quand il y a un contact possible avec des liquides biologiques, de la peau lésée ou des muqueuses. Il est nécessaire de les mettre pour:

- procéder à la toilette intime;
- essuyer la personne soignée qui est allée aux toilettes;
- manipuler du matériel souillé (p. ex.: enlever le vase, vider l'uriflac);
- nettoyer des prothèses dentaires;
- protéger l'auxiliaire de santé CRS si celle-ci présente des lésions ou une blessure aux mains.

### Déroulement

- Si nécessaire, désinfecter les mains avant de mettre les gants et systématiquement après avoir enlevé les gants
- Changer de gants s'ils sont troués ou déchirés
- Changer de gants entre deux activités (respect du propre et du sale), entre deux personnes soignées et entre deux types de soins
- Ne pas désinfecter les gants

### Les soins des mains

Les mains sont l'un des principaux outils de l'auxiliaire de santé CRS. Il est donc important de les soigner. Pour cela, quelques recommandations peuvent être appliquées.

- Utiliser une solution hydro-alcoolique qui ménage la peau
- Se laver les mains à l'eau tiède
- Sécher complètement ses mains après un lavage à l'eau
- Pour sécher la peau, la tamponner et éviter de la froter
- Si les mains ont été lavées avec un savon antiseptique, il ne faut pas les désinfecter avec une solution hydro-alcoolique après le lavage à l'eau
- Mettre régulièrement de la crème hydratante
- En hiver, mettre des gants
- Eviter de se ronger les ongles et la peau autour des ongles