

Hygiène des mains et de la toux

► Hygiène des mains

Les germes, aussi appelés microbes, sont partout. Chaque fois que nous touchons un objet, nous emportons des germes sur nos mains. Les germes vivent autour de nous, en nous et sur nous. Beaucoup d'entre eux sont sans danger et même bons pour notre santé, mais d'autres peuvent nous affaiblir. Des mains sales ou souillées transportent des millions de bactéries et propagent des maladies d'une personne à l'autre. La bonne nouvelle ? C'est qu'une bonne hygiène des mains peut facilement éliminer ces microbes nocifs.



PAR OÙ COMMENCER ?

Une bonne hygiène des mains, ce n'est pas uniquement une bataille à mener à la maison ou au travail. Lors de votre visite à l'hôpital ou votre séjour en tant que patient, la probabilité de transmettre des microbes nocifs pour la santé à d'autres personnes est grande. Une infection peut se développer par un simple contact entre des mains contaminées et la bouche (p.ex. diarrhée), le nez (p.ex. rhume) ou encore les yeux (p.ex. conjonctivite).

Une hygiène stricte des mains est un moyen très efficace et peu coûteux pour lutter contre les infections et les maladies qui en découlent.

LE LAVAGE DES MAINS, C'EST SIMPLE ET RAPIDE !

QUAND ?



Dans la vie de tous les jours, il suffit de se laver les mains avec de l'eau et du savon.



Avant de manipuler la nourriture.
Avant et après avoir mangé



Après s'être mouché
Après avoir éternué ou toussé



Après être allé aux toilettes



Si les mains sont sales

COMMENT VOUS LAVER EFFICACEMENT LES MAINS AU SAVON ?



1 SE MOUILLER LES MAINS



2 PRENDRE DU SAVON



3 SE SAVONNER LES MAINS



4 SE FROTTER LE BOUT DES DOIGTS, LES DEUX FACES DES MAINS...



5 ...ET FRICTIONNER LE POUCE DE LA MAIN GAUCHE PAR ROTATION DE LA MAIN DROITE ET INVERSÉMENT



6 SE RINCER LES MAINS



7 SE SÉCHER SOIGNEUSEMENT

AIDEZ-NOUS À COMBATTRE LES MICROBES ET PROTÉGEZ VOS PROCHES !

Les visiteurs qui entrent en contact avec les patients doivent veiller à une hygiène des mains parfaite afin de lutter contre la transmission de microbes dangereux et éviter de cette manière les infections ou d'aggraver la santé de leur proche déjà affaibli.

À l'hôpital, l'hygiène des mains à la solution hydroalcoolique est préconisée. Pour cela, plusieurs distributeurs de gel sont à votre disposition.

L'hygiène des mains à l'hôpital, c'est l'affaire de tous, n'hésitez pas à en parler à votre soignant !



► Hygiène de la toux

Une bonne hygiène de la toux, de l'éternuement et du mouchage est importante car les gouttelettes projetées dans l'air transmettent des germes qui provoquent les infections.

QUELLE TECHNIQUE UTILISER POUR PROTÉGER LES AUTRES ?



1 Détourner la tête lorsque vous toussiez, vous mouchez ou éternuez et vous couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir en papier.



2 Ensuite, jetez votre mouchoir dans la poubelle



3 Après avoir toussé, éternué ou vous être mouché, vous laver les mains ou les désinfecter.

Plus d'informations sur : www.vousetesendebonnesmains.be/fr

<https://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/influenes-de-lenvironnement/hygiene-des-mains>