

GUIDE DES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

Respecter les règles d'hygiène est crucial aussi bien pour la santé des patients que vous recevez, que pour votre propre sécurité. On oublie souvent que la prévention des maladies infectieuses grâce à l'hygiène sauve davantage de vie chaque année que tous les apports de la médecine.

Les progrès de l'hygiène qui ont le plus grand impact sur la santé publique sont l'utilisation d'eau potable et le lavage des mains. Des études menées dans des communautés africaines ont ainsi montré que le lavage des mains divise par deux l'incidence des diarrhées.

Près de 900 infirmiers et médecins ont contracté Ebola en Guinée, Sierra Leone et au Liberia, en 2014 et 2015. La majorité d'entre eux l'ont été au début de l'épidémie, alors qu'ils ignoraient qu'ils étaient en train de soigner une personne atteinte d'Ebola.

D'autres médecins et infirmiers ont soigné des malades d'Ebola sans être infectés, sans savoir davantage de quelle maladie il s'agissait, parce qu'ils respectaient les règles d'hygiène que tout soignant devrait respecter, tout le temps et quels que soient les symptômes du patient.

De 2,5 à 14,8 % des patients hospitalisés contractent une infection nosocomiale dans les pays africains.

Le respect des règles d'hygiène est particulièrement important sous un climat chaud et humide, propice à la prolifération de certains germes.

Respecter les règles d'hygiène et les faire respecter par toutes les personnes qui fréquentent votre structure, y compris les familles, empêchera que vos patients et vous-mêmes soyez infectés par d'autres patients, qu'il s'agisse d'infection diarrhéiques, de choléra, d'Ebola ou de bien d'autres maladies.

Protégez-vous !

Protégez vos patients !

**Ne négligez jamais les
règles d'hygiène !**

Sommaire

- p. 2 L'importance de l'hygiène des mains
- p. 4 Comment utiliser des gants ?
- p. 6 Hygiène pour les patients et les soignants
- p. 8 Nettoyage et désinfection
- p. 10 Elimination des déchets
- p. 11 Les risques d'exposition à un liquide biologique

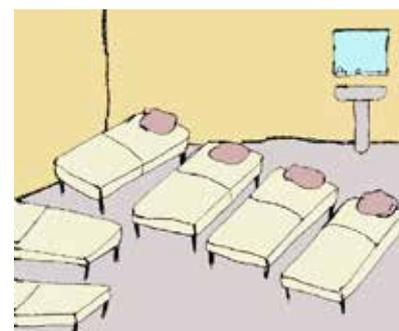
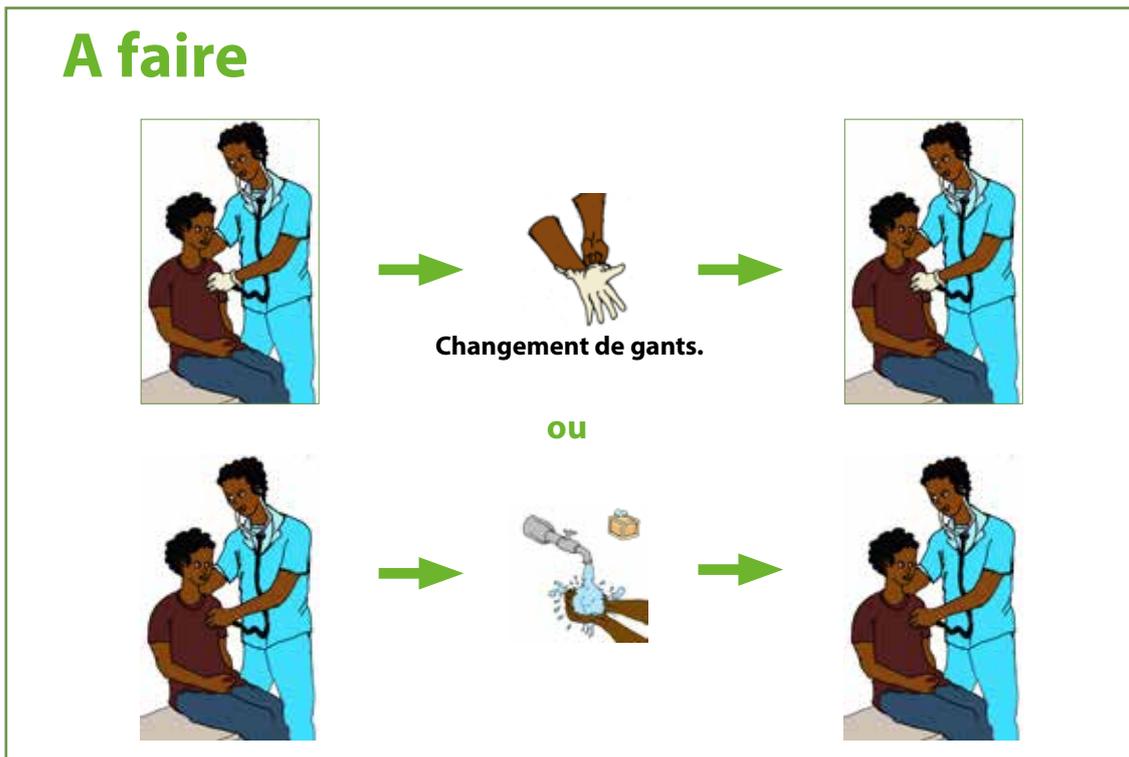
L'importance de

La grande majorité des infections transmises dans un centre de soins le sont par les mains. Un **germe se dépose sur les mains** d'un soignant, qui s'infecte lui-même ou qui infecte d'autres patients.

L'hygiène des mains est donc la première mesure à appliquer. Elle ne doit souffrir **aucune exception**.

5 situations dans lesquelles le lavage des mains ou l'utilisation de gants est obligatoire :

- 1.** Avant un contact avec un patient.
- 2.** Avant un geste aseptique.
- 3.** Après l'exposition à un liquide biologique.
- 4.** Après un contact avec un patient.
- 5.** Après un contact avec l'environnement d'un patient (lit, vêtements, objets...).



Un lavabo doit toujours être à proximité.

L'hygiène des mains

L'hygiène des mains, c'est :

1. le lavage des mains avec de l'eau et du savon, une solution hydroalcoolique ou de l'eau chlorée à 0,05 %

ou

2. l'utilisation de gants.

Comment vous laver les mains ?

Prendre le temps nécessaire.

Solution hydro-alcoolique : 20 à 30 secondes

Eau et savon : 40 à 60 secondes



Solution : Remplir la paume, recouvrir toutes les surfaces.

ou



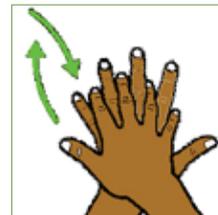
Savon : Utiliser assez de savon pour recouvrir les 2 mains.



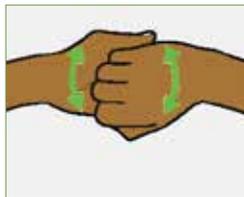
Paume contre paume.



Dos d'une main contre paume.



Entre les doigts.



Doigts dans la paume de l'autre main.

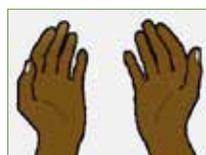


Pouce dans la paume de l'autre main.



Pulpe des doigts dans la paume de l'autre main.

Solution hydro-alcoolique :



Laissez sécher.

Eau et savon :



Rincez.

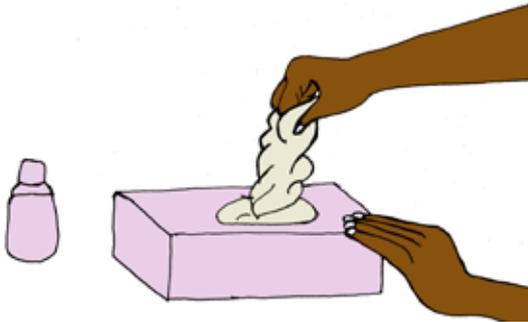


Secouez et laissez sécher.

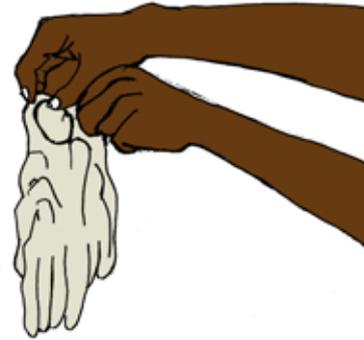
Comment utiliser

Les gants sont à usage unique.

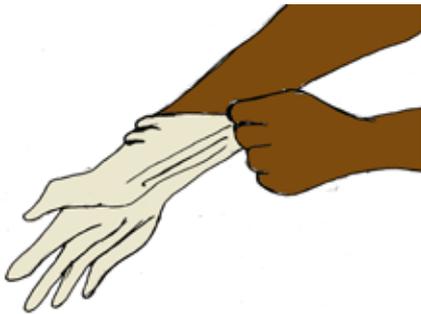
Comment enfiler des gants



Prenez un gant dans son emballage d'origine.



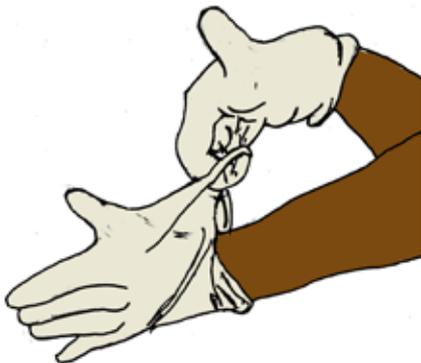
Ne touchez qu'une surface limitée du gant correspondant au poignet (bord supérieur du gant).



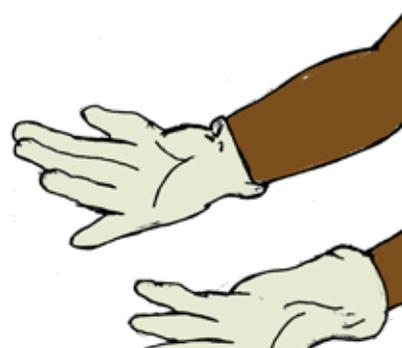
Enfilez le premier gant.



Prenez un second gant avec la main non gantée et ne touchez qu'une surface limitée du second gant, à son extrémité correspondant au poignet.



Afin de ne pas toucher la peau de votre avant-bras avec la main gantée, retournez la surface externe du gant à enfiler sur les doigts repliés de la main gantée, puis enfiler le gant.



Ne touchez rien d'autre que ce qui est défini par les indications des gants.

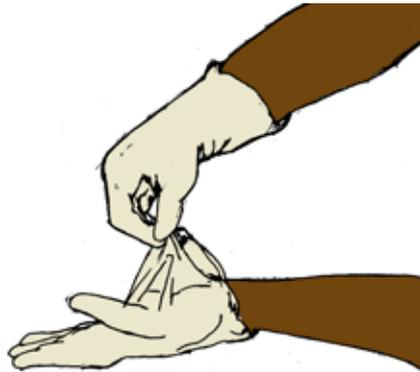
des gants ?

Le port de gants est indiqué en cas de **risque de contact** avec du sang ou d'autres matières potentiellement infectieuses, avec des muqueuses ou avec une peau lésée.

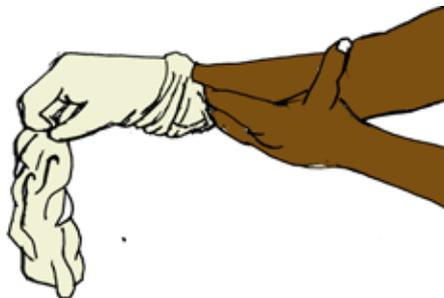
Otez les gants avec précaution, sans toucher leur face externe, immédiatement après avoir ausculté ou soigné un patient.

Lavez-vous systématiquement les mains après avoir retiré des gants.

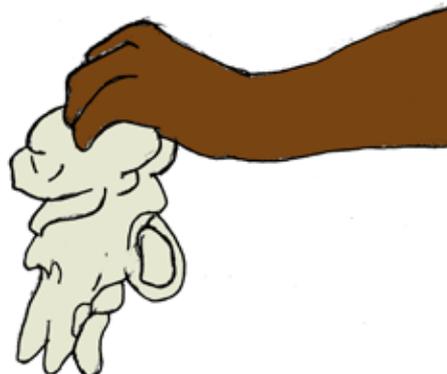
Comment retirer vos gants



Pincez un gant au niveau du poignet afin de le retirer sans toucher la peau de l'avant-bras, en le retournant sur la main, de façon à ce que la surface interne se retrouve à l'extérieur.



Tenez le gant retiré dans la main gantée et glissez les doigts de la main dégantée entre le gant et le poignet de l'autre main. Retournez le gant depuis l'intérieur sur la main de façon à ce que la surface interne se retrouve à l'extérieur, tout en enveloppant le gant déjà retiré.



Jetez les gants utilisés.

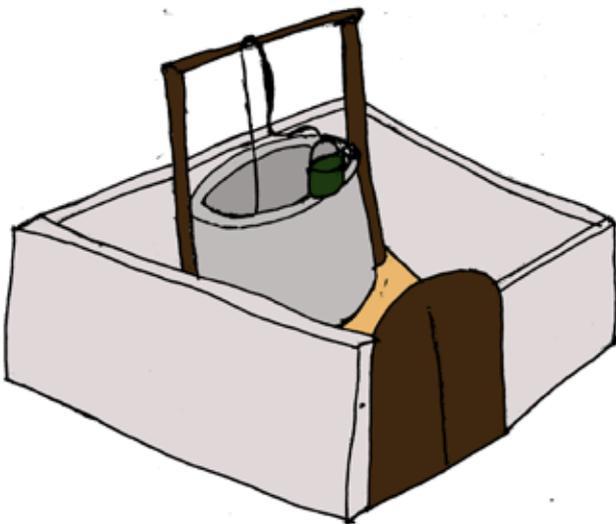
Hygiène pour les pat

Eau

Vous devez disposer **en permanence d'eau potable** pour la boisson.

Si besoin, vous pouvez purifier l'eau de boisson en la faisant bouillir ou en ajoutant un désinfectant spécial pour eau ou de l'eau de Javel.

L'eau utilisée pour la lessive et le nettoyage des sols et autres surfaces peut être d'une qualité inférieure à celle de l'eau potable dans la mesure où vous utilisez un désinfectant ou un détergent.



Selon l'OMS, 40 à 60 litres d'eau doivent être disponibles, par jour, par patient hospitalisé, pour l'ensemble des utilisations.

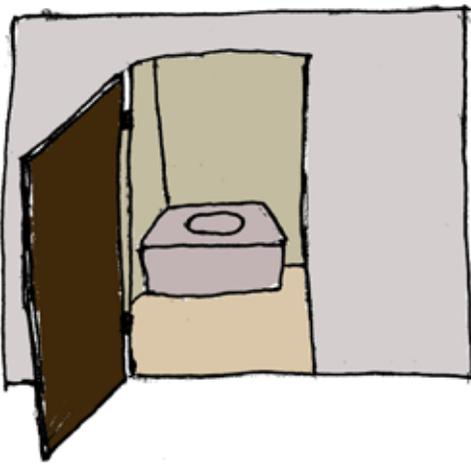


ients et les soignants

Toilettes

Des toilettes doivent être **facilement accessibles**. Veillez à ce que personne ne s'y rende pieds nus. De l'eau et du savon doivent être à disposition à proximité, pour une utilisation systématique après un passage aux toilettes.

Nettoyez ou faites nettoyer les toilettes au minimum deux fois par jour, en utilisant un produit désinfectant. Ne pas utiliser les nettoyants puissants en trop grande quantité car cela n'augmente pas leur efficacité, coûte cher et risque d'entraver le processus de biodégradation.

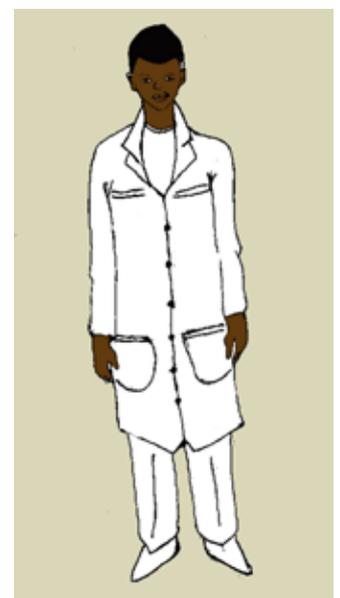


Les latrines doivent être proches et régulièrement nettoyées.

Dans certains contextes, par exemple avec des patients atteints de choléra ou suspectés d'Ebola, utilisez une solution de chlore diluée à 0,5 % pour **désinfecter** les surfaces souillées par des excréments et des vomissures.

Blouse

L'ensemble du personnel soignant doit toujours porter une blouse **propre** et appropriée à l'acte. Pour soigner des patients potentiellement très infectieux ou susceptibles de projeter des vomissures ou de la diarrhée, il est préférable d'ajouter un tablier.



Locaux

Nettoyage et désinfection des locaux et tables d'examen sont **deux mesures indispensables**, à appliquer l'une après l'autre.

Environ 90 % des micro-organismes sont contenus dans la saleté visible. Le nettoyage élimine cette saleté. C'est la première mesure d'hygiène. Il repose d'abord sur une action mécanique : **il faut frotter !**



Portez des gants de ménage en plastique, des bottes et, en cas de risque d'éclaboussures, une protection du visage. Nettoyez les sols et plans de travail au moins une fois par jour, en allant toujours des zones les plus propres vers les plus sales, puis laissez sécher naturellement.

Désinfectez ensuite les surfaces propres avec un produit désinfectant prêt à l'emploi ou dilué dans de l'eau, en respectant soigneusement les indications car l'insuffisance comme l'excès de concentration peuvent être néfastes. L'eau de Javel diluée à 2 % est facilement disponible et efficace. Si vous utilisez de l'alcool, il faut en appliquer à plusieurs reprises sur la surface car il s'évapore rapidement.

A ne pas faire

- **Balayer à sec.**
- **Secouer un chiffon contenant de la poussière.**
- **Nettoyer avec un chiffon sec.**



désinfection

Instruments

Vous devez au préalable nettoyer les instruments souillés, avant de les désinfecter.

Méthodes de désinfection :

- Autoclave à vapeur (121 °C, pression 101kPA, 20 minutes).
- Four électrique (170 °C, 2 heures).
- Ebullition pendant 20 minutes.

10 erreurs à éviter

- 1.** Ne pas nettoyer car on utilise un désinfectant.
- 2.** Alternier stérilisation sèche (four) et humide (autoclave ou ébullition) car cela accélère la corrosion des instruments.
- 3.** Désinfecter des instruments en acier inoxydable à l'eau de Javel, qui attaque ce métal.
- 4.** Mélanger de l'eau de Javel et un autre produit, car des réactions chimiques peuvent dégager du chlore, très nocif.
- 5.** Ne pas tenir compte de la concentration de l'eau de Javel, car une solution trop diluée est inefficace, une solution trop concentrée, corrosive.
- 6.** Conserver l'eau de Javel à la lumière, car cela la rend inefficace.
- 7.** Surdoser ou sous-doser les produits désinfectants.
- 8.** Conserver de vieilles solutions d'antiseptiques ou désinfectants, car des micro-organismes résistants peuvent s'y multiplier.
- 9.** Compléter des flacons d'antiseptique ou de désinfectant sans les vider.
- 10.** Désinfecter des instruments en les flambant à l'alcool, car cette procédure rapide n'est pas efficace.

Elimination des déchets

Vous devez trier et jeter les déchets dans des **containers appropriés**.

Déchets assimilables aux **ordures ménagères biodégradables** (restes d'aliments, épluchures, papier, carton...) : poubelle noire.

Déchets assimilables aux **ordures ménagères non biodégradables** (plastique, verre...) : poubelle destinée au recyclage. A défaut, poubelle noire.

Déchets présentant un **danger de contamination** (déchets anatomiques, déchets hautement infectieux) : Poubelle rouge avec mention « Déchets anatomiques » ou « Déchets infectieux ». Le contenu de cette poubelle doit être incinéré ou éliminé de façon sécurisée.

Déchets **piquants, coupants, tranchants** (aiguilles, lames de bistouri...) : Boîte de sécurité. Le contenu de cette boîte doit être incinéré.



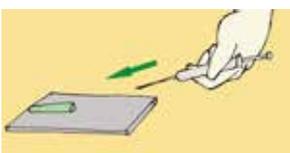
Déchets de type ordures ménagères : poubelle noire.



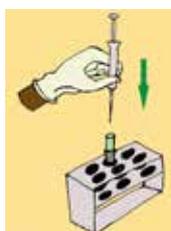
Seringues, aiguilles, bistouris, lames : contenant spécial.

Comment ôter l'aiguille d'une seringue ?

Il est recommandé de jeter une seringue immédiatement après l'acte et sans retirer l'aiguille. Mais si vous devez retirer une aiguille, ne le faites jamais à deux mains.



Posez le capuchon sur une surface ou un portoir et insérez l'aiguille dedans.



Quand l'aiguille est insérée, prenez le capuchon avec l'autre main.



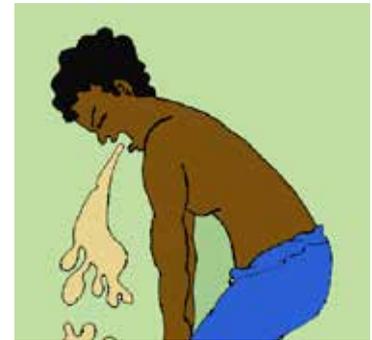
Séparez le capuchon contenant l'aiguille et la seringue.

Les risques d'exposition à un liquide biologique

Près de 50 % des accidents d'exposition à un liquide biologique contaminant sont évitables par des mesures simples.



Attention aux piqures accidentelles !



Protégez-vous !

A ne pas faire

- Désadapter une aiguille nue avec deux mains.
- Retirer l'aiguille d'une seringue avant de la jeter.
- Laisser traîner les instruments souillés avant de les jeter.
- Passer de la main à la main un matériel vulnérant souillé.
- Croiser les deux mains si l'une tient un matériel vulnérant.
- Piquer avec une aiguille dans le bouchon d'un tube ou d'un flacon.
- Plier une aiguille.
- Pipeter à la bouche.

Que faire en cas d'exposition ?

Lavez immédiatement la zone touchée avec de l'eau et du savon, puis désinfectez avec de l'eau de Javel ou un autre produit désinfectant. Il est important d'agir vite car le risque infectieux augmente avec la durée d'exposition au liquide.

En cas de pique ou de coupure, ne faites pas saigner.

Rincez abondamment à l'eau ou avec une solution oculaire en cas de projection sur une muqueuse.

Demandez une évaluation médicale du risque encouru, qui dépend de la pathologie du patient. Le médecin prescrira si besoin un traitement prophylactique.

Cette brochure est destinée au personnel soignant des pays d'Afrique sub-saharienne.

Références

- Cairncross S. et coll., Water, sanitation and hygiene for the prevention of diarrhoea, *International Journal of Epidemiology*, 2010;39:i193-i205.
- *Health worker Ebola infections in Guinea, Liberia and Sierra Leone*, OMS, 21 mai 2015.
- Nejad S. B. et coll., Health-care-associated infection in Africa: a systematic review, *Bull World Health Organ* 2011;89:757–765.
- *Hygiène des mains : manuel technique de référence : à l'attention des professionnels soignants, des formateurs et des observateurs des pratiques d'hygiène des mains*, OMS, 2010.
- Adams J. et coll., *Normes essentielles en matière de santé environnementale dans les structures de soins*, OMS, 2010.
- *Guide pour les méthodes de stérilisation et de désinfection poussée efficaces contre le virus de l'immunodéficience humaine*, Série OMS/sida n° 2, 1988.
- *Prévention et prise en charge des AES, Manuel pratique*, GERES/Esther, 2008.

Conception : bnscommunication (seytre@bnscom.fr)

Conseillers médicaux :

Dr Patassi A. Akouda, hôpital Sylvanus Olympio, Lomé ; Dr Afèignindou Gnassingbé, Ministre conseiller du Togo, Genève ; Pr René Migliani, Ecole du Val-de-Grâce, Paris

Avec la Cellule Communication du Comité national de lutte contre la maladie à virus Ebola du Togo

Dessins : Séverin Nouwossan

Septembre 2015

Cette brochure fait partie d'un *Kit de communication sur les maladies infectieuses et Ebola*, réalisé pour le gouvernement togolais et avec son soutien. Pour obtenir le kit : seytre@bnscom.fr

Reproduction libre. Toute coupe ou modification est interdite.

