



Informations destinées aux usagers hospitalisés et à leurs proches.

## Importance de l'hygiène des mains à l'hôpital

L'hygiène des mains à l'eau et au savon, ou avec une solution hydroalcoolique est considérée comme étant l'action la plus efficace contre la transmission des infections dans les hôpitaux et à la maison.

### Moment où vous et vos proches devez pratiquer l'hygiène des mains :

- ▶ en entrant et sortant de votre chambre;
- ▶ après être allé à la salle de bain;
- ▶ lorsque vos mains sont souillées;
- ▶ après vous être mouché ou avoir éternué;
- ▶ avant les repas (une lingette désinfectante vous sera fournie avec votre plateau repas).

**L'HYGIÈNE DES MAINS  
EST LE MOYEN LE PLUS SIMPLE  
ET LE PLUS EFFICACE  
POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS**

### POUR LES INTERVENANTS QUI VOUS RENCONTRENT

#### Moments clés où les intervenants doivent procéder à l'hygiène des mains :

- ▶ avant tout contact avec vous ou votre environnement;
- ▶ avant de procéder à une intervention aseptique (prise de sang, changement de pansement, etc.);
- ▶ après un risque de contact avec des liquides biologiques (sang, sécrétions, selles, etc.);
- ▶ après tout contact avec vous ou votre environnement.

**Vous avez droit en tout temps de demander aux soignants s'ils ont procédé à l'hygiène des mains.**

### COMMENT SE LAVER LES MAINS AU LAVABO



- ✓ Mouiller les mains.
- ✓ Appliquer le savon.
- ✓ Frotter les mains, les poignets et entre les doigts pendant au moins 30 secondes.
- ✓ Rincer en s'assurant d'enlever toute trace de savon.
- ✓ Assécher les mains complètement avec du papier.

**NB. Il est recommandé d'enlever les bijoux.**

### COMMENT SE LAVER LES MAINS AVEC UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE



- ✓ Déposer une quantité de mousse dans le fond d'une main.
- ✓ Tremper les ongles de l'autre main dans la mousse.
- ✓ Aller déposer la mousse au fond de l'autre main.
- ✓ Tremper les ongles de l'autre main dans la mousse.
- ✓ Frotter ensemble les deux mains en couvrant toute la surface pendant 15 à 30 secondes.