

ACCÈS SERVICES

ÉDITION SPÉCIALE SUR LA PRÉVENTION DES INFECTIONS

DANS CE NUMÉRO :

- > Les pratiques de base en prévention
- > Le nettoyage de l'environnement
- > Quoi faire pour éviter la transmission d'une infection
- > Les comportements à adopter en établissement de santé
- > Mythes et réalités

La prévention des infections est de plus en plus d'actualité, étant donné l'avancement des connaissances dans ce dossier. Aujourd'hui vous est présenté un numéro spécial donnant des conseils pratiques pour prévenir au quotidien plusieurs infections, dont la grippe, le rhume et la gastro-entérite. Que ce soit à la maison, en établissement de santé, pour vous, vos enfants ou vos parents, les conseils contenus dans ce dépliant vous aideront à adopter des mesures préventives en présence de risques d'infection.

Saviez-vous que le vaccin contre l'influenza ne peut pas vous transmettre la grippe? C'est parce qu'il ne contient aucun virus entier vivant, nécessaire à la transmission de la maladie.

Les infections par le C. difficile sont souvent associées aux milieux de soins. En effet, les nombreux patients y sont dans un état de santé vulnérable, et le partage du matériel entre ces patients ainsi que la prise d'antibiotiques qui perturbent la flore intestinale favorisent la propagation de cette infection.

Mythes et réalité

RHUME	ou	GRIPPE (Influenza)
Fièvre (rare)		Habituellement, fièvre à début soudain, entre 38 °C et 40 °C
Mal de gorge		Mal de tête, douleurs musculaires et courbatures
Toux légère à modérée		Toux modérée à intense, pouvant durer deux semaines
Congestion et écoulement nasal, éternuements		Nausées et vomissements fréquents chez les enfants de six ans et moins
Durée d'environ une semaine		Fatigue intense qui peut se prolonger pendant quelques semaines



Lorsque je suis visiteur

Il est souvent très agréable pour les personnes hospitalisées de recevoir des visiteurs. Toutefois, il est essentiel, lorsque vous visitez un proche hospitalisé ou résidant en centre d'hébergement, d'éviter de lui transmettre une infection, puisque son état de santé le rend plus vulnérable.

Des mesures simples sont à appliquer :

- > appliquez les mesures d'hygiène des mains avant et après votre visite;
- > si vous prévoyez visiter fréquemment une personne en soins de longue durée durant la période hivernale, faites-vous vacciner contre la grippe;
- > évitez de visiter vos proches si vous avez des symptômes de grippe, de rhume ou de gastro-entérite car ces infections sont facilement transmissibles;
- > limitez le nombre de visiteurs (idéalement deux personnes à la fois); après tout, les personnes hospitalisées doivent se reposer;
- > respectez les mesures de prévention des infections qui sont en place dans les établissements de soins, principalement si la personne que vous visitez est en isolement;
- > respectez le personnel soignant : une bonne attitude est de sortir de la chambre pendant qu'il s'occupe de votre proche hospitalisé;
- > évitez d'amener de jeunes enfants avec vous à l'hôpital, ils comprennent moins bien les consignes de prévention des infections et ils pourraient contracter ou transmettre une infection sans le vouloir.



Saviez-vous que, lorsque vous attrapez la grippe, vous êtes contagieux 24 heures avant qu'apparaissent les premiers symptômes?

Pour toute question ou commentaire concernant cette publication, écrivez-nous à l'adresse suivante : acces.services@ssss.gouv.qc.ca



Les comportements à adopter en établissement de santé

Les visiteurs et les personnes qui consultent peuvent être porteurs de virus ou de bactéries et participer à leur transmission dans les établissements de santé. Il est donc nécessaire de respecter certaines consignes.

Lorsque je me présente en consultation

Avisez le personnel soignant dès votre arrivée si vous croyez être atteint d'une infection. Si c'est pertinent, le personnel vous expliquera les mesures à prendre afin d'éviter la transmission.

Lorsque vous êtes hospitalisé, il est essentiel de respecter les consignes qui vous sont transmises par le personnel soignant. Si vous êtes vous-même porteur d'un microorganisme transmissible ou atteint d'une maladie infectieuse, il est probable que des mesures de précaution supplémentaires seront appliquées autour de vous.

Rappelez-vous que la principale mesure qui vous aidera à vous protéger et à protéger les autres demeure l'hygiène des mains.

L'étiquette respiratoire



À la suite de la crise du SRAS survenue en 2003, l'étiquette respiratoire a été implantée afin de bloquer la transmission des virus respiratoires. Ainsi, lorsqu'une personne consulte pour de la fièvre accompagnée de toux, on lui demande de :

- > porter un masque;
- > se laver les mains;
- > s'asseoir dans une zone réservée, à l'écart des autres personnes qui attendent.



Pratiques de base en prévention

Hygiène des mains : lavage et utilisation des solutions alcoolisées

Le lavage des mains nous semble un geste banal, mais il s'agit d'une méthode de choix pour éviter la transmission des infections.

À chaque instant, nous entrons en contact avec les objets qui nous entourent par nos mains. Elles deviennent ainsi un moyen de transport efficace pour les microbes... ils n'ont qu'à se laisser porter!

Quand doit-on se laver les mains?

- > Avant de manger;
- > Après s'être mouché;
- > Avant et après la manipulation ou la préparation des aliments;
- > Après être allé à la toilette;
- > Après avoir touché un animal;
- > Avant et après avoir soigné une blessure;
- > Après avoir donné des soins à quelqu'un;
- > Après avoir changé une couche;
- > Avant et après les soins aux jeunes enfants;
- > Après avoir visité un lieu public ou utilisé un transport en commun;
- > Dès qu'elles sont sales.

Schéma illustrant le lavage des mains



Ayliffe, G.A.J. et coll. (1992) Control of hospital infection
Taylor, LJ (1978) Nursing Times, vol. 74, 53-55

Comment se laver les mains?

La méthode idéale est d'utiliser de l'eau et du savon, de frotter les mains ensemble pendant 10 à 15 secondes, de les rincer, puis de les essuyer avec une serviette propre.

Les solutions alcoolisées ou rince-mains antiseptiques représentent une option de rechange intéressante et aussi efficace que le lavage des mains pendant les activités quotidiennes. Il n'est pas nécessaire pour les utiliser d'avoir accès à un lavabo, et on peut les apporter partout avec soi. Il suffit de verser de la solution dans le creux d'une main, puis de frotter ses mains ensemble pour répartir la solution sur les deux mains, entre les doigts et au niveau des ongles, jusqu'à ce que les mains soient sèches.

Comment se laver sans s'irriter?

Pour éviter que la peau ne devienne sèche et irritée à cause du lavage des mains, utilisez une eau tiède et un savon doux, appliquez un hydratant après chaque lavage des mains et dès qu'elles vous semblent irritées, utilisez une solution alcoolisée en alternance avec le lavage à l'eau et au savon.

Le nettoyage de l'environnement

Une bonne façon de diminuer la transmission des infections est d'effectuer régulièrement un entretien complet de notre environnement. La cuisine et la salle de bains sont les pièces à privilégier dans notre ménage, étant donné qu'elles sont plus propices à la contamination et à la transmission des infections.

Nettoyez les surfaces de la cuisine (comptoir, évier, etc.) qui servent aussi bien à la préparation et au service des repas qu'au lavage de la vaisselle et des ustensiles utilisés pour préparer les aliments ou de tout objet servant au quotidien. Ces activités contaminent les surfaces utilisées pour la préparation de la nourriture. Il est donc important de bien les nettoyer avant d'y déposer des aliments.



Quel produit utiliser?

La plupart des produits courants sont efficaces. Il est toutefois important de respecter le temps de contact indiqué sur l'étiquette afin d'assurer une pleine efficacité du produit désinfectant. Les surfaces sales doivent être nettoyées avant d'être désinfectées.

Recette maison

Une solution désinfectante maison, facile à préparer et à utiliser :

- > Diluer une part d'eau de Javel dans neuf parts d'eau.
- > Une fois préparée, cette solution est efficace pendant 24 heures. C'est un excellent désinfectant contre la plupart des microbes.

Attention ! Il existe des surfaces qui résistent mal à l'eau de Javel, et certaines personnes sont incommodées par son odeur.



Quoi faire pour éviter la transmission d'une infection?

Un microbe, ça se balade!

Saviez-vous que les microbes comptent sur nous pour se transmettre d'une personne à l'autre? En effet, lorsque nous sommes malades, nous rejetons des microbes tout autour de nous. Ces microbes restent dans l'environnement ou entrent en contact avec les gens qui nous entourent, qui sont contaminés à leur tour. Ainsi, lorsque nous sommes grippés, nous rejetons de nombreux virus de la grippe en toussant, en éternuant, en nous mouchant. Il en est de même pendant une gastro-entérite et avec plusieurs autres maladies d'origine virale ou bactérienne. N'oubliez pas que la gastro est contagieuse 24 h après les derniers vomissements et que la grippe l'est jusqu'à 5 jours après le début des symptômes.

Les conseils pratiques

Quelques mesures simples peuvent nous permettre de diminuer le risque de contaminer d'autres personnes, dans toutes les sphères de notre vie. Pendant une grippe ou un rhume :

- > utiliser un mouchoir pour tousser ou se moucher puis le jeter à la poubelle;
- > si on n'a pas de mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli du coude;
- > se laver les mains après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- > se tenir à une distance d'au moins un mètre des autres; cela peut aider à diminuer la transmission;
- > désinfecter les surfaces de l'environnement qui auraient pu être contaminées et aérer les pièces où des personnes ont été malades;
- > si possible, rester à la maison le temps que les symptômes diminuent.

À la maison

Lorsqu'un membre de la famille a une gastro-entérite :

- > éviter que toute la famille ne circule dans la pièce où la personne a vomi avant que cette pièce ait été nettoyée;
- > si possible, réserver une salle de bains exclusivement à la personne malade;
- > désinfecter la toilette rapidement après les vomissements ou la diarrhée;
- > nettoyer les brosses à dents de la famille si elles sont rangées sur le comptoir;
- > nettoyer les ustensiles et la vaisselle immédiatement après que la personne malade les ait utilisés.



Il est reconnu que le repos aide à la guérison.

Au travail, à l'école, en famille

Il est encouragé de rester à la maison pendant un épisode de grippe ou de gastro-entérite. En effet, cela évite la transmission des microbes à notre entourage, que ce soit à la famille ou aux collègues de travail.

Quant aux enfants, il est préférable de les garder à la maison et sous surveillance plutôt que de les envoyer à l'école ou à la garderie lorsqu'ils présentent des symptômes de gastro-entérite ou de grippe.



Une réunion de famille?

Avez-vous pensé à la reporter ou à ne pas y participer pour éviter de transmettre votre infection aux membres de votre famille? C'est une marque de respect envers eux, et, comme on dit, ce n'est que partie remise!



Le plus important dans le lavage des mains n'est pas tant la façon de se laver ou le produit à utiliser que de ne pas oublier de LE FAIRE !