

## Hygiène et désinfection des mains

*"Au lieu de s'ingénier à tuer les microbes dans les plaies, ne serait-il pas plus raisonnable de ne pas en introduire"?*

**Pasteur**

### 1/ Préambule

Ce document s'adresse à toutes les personnes qui donnent des soins.

### 2/ Définitions

**Hygiène** : Ensemble des principes et pratiques tendant à préserver la santé.

En milieu de soins, le terme hygiène est souvent utilisé dans le sens de prévention des infections.

**Désinfection** : Destruction des micro-organismes portés par la peau saine (désinfection cutanée) ou des milieux inertes (désinfection générale).

**Bactérie** : Être unicellulaire autonome.

**Virus** : Agent pathogène ne pouvant se multiplier qu'au sein des cellules vivantes qu'ils parasitent.

### 3/ Généralités

La main est le principal mode de transmission de micro-organismes.

Ces infections peuvent être réduites par l'application de règles d'**hygiène** tels que le lavage et ou la désinfection des **mains**.

### 4/ Hygiène des soins

- Mains et avant-bras dépourvus de bijoux,
- Ongles courts et dépourvus de vernis,
- Tenue à manche courte,
- Mouchoirs à usage unique,

### 5/ Le lavage des mains

Quand se laver les mains ?

- *J'ai les mains visiblement sales et/ou souillées par des contaminations,*
- *J'ai les mains poudrées par des gants que je viens de porter.*

#### **Technique**

- Je mouille les mains,
- Je prends une dose de **savon liquide**,
- Je savonne au moins 15 secondes en insistant sur les paumes, les espaces interdigitaux, les extrémités des doigts, le pourtour des ongles,
- Je rince abondamment en allant des extrémités des doigts vers les coudes,
- Je sèche par **tamponnements** à l'aide d'essuie-mains à **usage unique**,
- Je ferme le robinet avec l'essuie mains,
- Je jette l'essuie mains **sans toucher** la poubelle.

### 6/ La désinfection des mains

Mettre 3 ml de la solution dans la paume de ma main. Je frictionne les mains jusqu'à séchage complet. La durée est de 30 à 60 secondes.

