

À chaque jour, un grand nombre de personnes reçoivent des soins et des services de santé à l'hôpital, en centre d'hébergement, au CLSC, à domicile ou tout autre milieu.

Ces personnes sont souvent vulnérables aux infections, ou encore, peuvent présenter elles-mêmes une infection. C'est la raison pour laquelle les usagers, leurs familles et les visiteurs, tout comme les professionnels de la santé, ont un rôle à jouer pour prévenir la propagation des infections.

### Pour plus d'information

Adressez-vous au personnel soignant, au besoin, il vous dirigera vers une conseillère du service de prévention et contrôle des infections.



Direction des soins infirmiers  
DSI-DE-022 (2019-11)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent



## AU CISSS DU BAS-SAINT-LAURENT

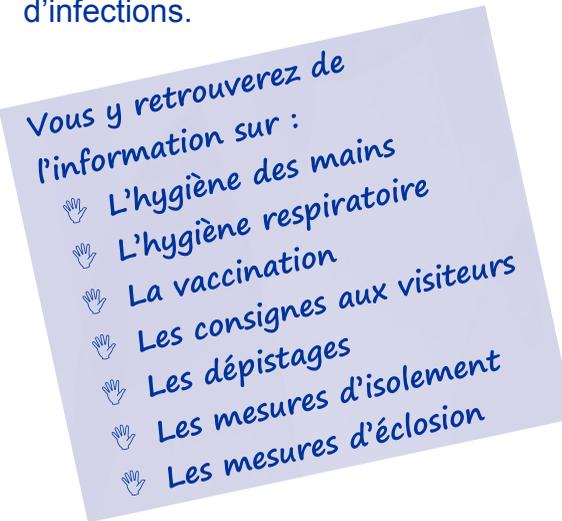
### La prévention des infections, c'est l'affaire de tous!



### Guide à l'intention des usagers, des familles et des visiteurs

## CHAQUE PERSONNE JOUE UN RÔLE ESSENTIEL DANS LA PRÉVENTION DES INFECTIONS

Ce dépliant explique de quelle façon les usagers du CISSS du Bas-Saint-Laurent, leurs familles et les visiteurs peuvent prévenir la transmission d'infections.



### Vous avez déjà entendu les termes « *infection nosocomiale* » et « *superbactérie* », vous vous demandez ce que c'est?

Une *infection nosocomiale* est une infection qu'un usager contracte au cours d'un épisode de soins à l'hôpital, dans une clinique, au CLSC, en centre d'hébergement, même lors de soins à domicile, etc.

Une *superbactérie* est une bactérie difficile à combattre par les antibiotiques courants ou pouvant causer de graves complications (ex. : SARM, ERV, *C difficile*).

## Pourquoi est-ce si important d'avoir les mains propres?

Les germes, aussi appelés microbes, sont partout. Ils vivent autour de vous, en vous et sur vous. À chaque fois que vous touchez un objet, vous transportez sur vos mains les germes qui s'y trouvaient. Plusieurs sont inoffensifs et même bons pour votre santé. Toutefois, il y a des germes qui peuvent nuire à votre santé.

Au cours d'une journée, tout comme les membres de votre équipe soignante, vous touchez à plusieurs objets qui peuvent être contaminés par des virus et des bactéries transportés par vos mains ou celles d'autres personnes. Lorsque vous portez vos doigts contaminés à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous augmentez vos risques d'attraper une infection courante comme la grippe, le rhume ou la gastroentérite.

Cela est bien démontré, la principale façon de transmettre les germes est par les mains. Sans un bon nettoyage des mains, ces microbes sont susceptibles d'être transmis d'une personne à une autre et de causer une infection.



## DEUX MÉTHODES D'HYGIÈNE DES MAINS

👉 **La désinfection des mains avec une solution à base d'alcool** fournie par des distributeurs ou des contenants placés sur des comptoirs à plusieurs endroits à l'hôpital, au CLSC, au centre d'hébergement ou autres milieux de soins.

Dans les milieux de soins, le désinfectant à mains à base d'alcool est très efficace pour tuer les microbes de vos mains. Il agit rapidement et irrite moins la peau que l'eau et le savon.

👉 **Le lavage des mains avec de l'eau et du savon** fourni par distributeurs, mais à proximité des lavabos. Assurez-vous d'assécher vos mains avec un papier à mains et d'utiliser ce dernier pour fermer les robinets.

**Attention** : L'eau et le savon sont nécessaires lorsque vos mains sont visiblement sales et après être allé à la toilette. Le personnel soignant pourrait aussi vous indiquer d'autres moments où vous devriez utiliser l'eau et le savon (ex. : *C. difficile*).



## IL EST IMPORTANT DE SE NETTOYER LES MAINS SOUVENT

### Assurez-vous de nettoyer vos mains :

- 👉 Lorsqu'elles sont visiblement sales;
- 👉 Avant de prendre une pilule, de mettre des gouttes, d'utiliser un inhalateur;
- 👉 Avant de manipuler de la nourriture, de manger ou d'aider une personne à manger;
- 👉 Après avoir manipulé de la nourriture;
- 👉 Après avoir toussé, éternué, vous être mouché ou avoir mouché un enfant;
- 👉 Après être allé à la toilette, avoir utilisé une chaise d'aisance, un bassin de lit ou un urinoir;
- 👉 Après avoir touché quelque chose que beaucoup de personnes ont touché avant vous, comme une poignée de porte ou un bouton d'ascenseur, etc.;
- 👉 Avant d'entrer dans votre chambre ou d'en sortir.

### Le personnel soignant s'efforce aussi de garder leurs mains propres :

- 👉 Avant de toucher un usager ou son environnement;
- 👉 Avant d'exécuter des procédures particulières (comme une injection);
- 👉 Après un contact avec des liquides organiques (comme le sang, l'urine);
- 👉 Après avoir touché un usager ou son environnement.

**N'hésitez pas à leur poser la question « Vous êtes-vous nettoyé les mains avant de me donner des soins? ».**

## VOUS POUVEZ AUSSI FAIRE LA DIFFÉRENCE EN RESPECTANT LES MESURES DE PRÉVENTION DES INFECTIONS SUIVANTES :

### ■ L'hygiène respiratoire

L'hygiène respiratoire est un ensemble de petits gestes à faire pour réduire les risques de transmission d'une infection respiratoire lors d'éternuements, de toux ou de mouchage. Ainsi :

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez;
- Jetez le mouchoir de papier à la poubelle;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras;
- Nettoyez ensuite vos mains.

### ■ La vaccination

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger et de protéger les autres contre certaines maladies qui peuvent avoir de graves conséquences et même causer la mort. En vous faisant vacciner, vous évitez aussi de transmettre des maladies contagieuses.

### ■ Les consignes aux visiteurs (familles, amis, autres visiteurs)

Reportez votre visite lorsque vous avez des symptômes de :

- Rhume ou grippe (fièvre, toux, mal de gorge, douleurs ou courbatures générales);
- Gastroentérite (vomissements, diarrhée);
- Toute autre infection que vous croyez contagieuse.

### ■ Les dépistages

Afin de limiter la transmission de superbactéries, des prélèvements sont effectués auprès des usagers à risque dès l'admission. Des prélèvements périodiques, en cours d'hospitalisation, peuvent aussi être requis selon la situation locale.

### ■ Les mesures d'isolement

Si des mesures d'isolement sont en place, une affiche est placée à la porte de la chambre et l'usager doit y demeurer selon les indications du personnel soignant. Si vous êtes un visiteur, veuillez d'abord vérifier auprès du personnel de soins si votre visite est possible. Si c'est le cas, veuillez respecter les mesures de prévention mentionnées sur l'affiche.

### ■ Les mesures d'éclosion

Lorsqu'une éclosion se développe à l'hôpital ou en centre d'hébergement, certaines mesures sont en place pour assurer votre protection, celle de vos proches et celle du personnel. Ces mesures doivent être respectées par tous. Des affichettes sont placées aux portes des chambres ainsi qu'à l'entrée de l'installation. Respectez l'ensemble des consignes données par le personnel.