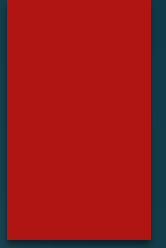


# Précautions en population générale face au Covid 19




# Généralités

- ▶ Aujourd'hui ce n'est pas Amandine la personne qui vous parle mais l'infirmière.
- ▶ Je vous vois avoir peur, et en voulant vous protéger, parce que vous n'êtes pas informés et formés à ce genre de problème, vous faites pire que mieux. Vous voir faire dans la rue, les magasins etc., me donne froid dans le dos.
- ▶ Alors voici, quelques principes généraux sur l'hygiène et sur les différents types de masque. J'espère que cela vous aidera.

# Le lavage de mains

- ▶ Tout d'abord le lavage de mains. Vous laver les mains avec du vernis ou pire encore des faux ongles, ne sert strictement à rien. Les faux ongles et vernis sont des nids à miasmes impossibles à éradiquer, c'est pour cela que ce type de coquetterie est formellement interdite dans les hôpitaux.
- ▶ Enlever donc, vernis, faux ongles et couper les vrais ongles à ras. Enlevez vos bagues et bracelets, pour la beauté on verra plus tard, quand tout sera fini.

- 
- ▶ Quand vous vous lavez les mains, commencez d'abord par les mouiller et non à mettre le savon en premier. Sur mains sèches, celui-ci forme une pellicule grasse qui empêche le lavage en profondeur.
  - ▶ Suivez ensuite le protocole que vous voyez sur la diapo suivante. Ce lavage doit durer trente secondes (compter lentement jusqu'à 30). Ne fermez jamais le robinet avec vos mains !



1  
Humidifier les mains avec de l'eau



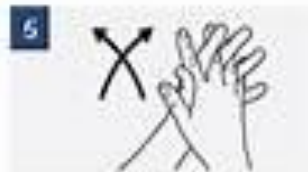
2  
Appliquer suffisamment de savon pour couvrir les deux mains



3  
Frotter les paumes des mains entre elles



4  
Frotter la paume droite sur le dos de la gauche en entrelaçant les doigts et vice-versa



5  
Frotter paume contre paume entre entrelaçant les doigts



6  
Frotter le dos des doigts contre la paume de la main opposée en serrant les doigts



7  
Frotter le pouce gauche avec un mouvement de rotation en le prenant avec la paume de la main droite et vice-versa



8  
Frotter la pointe des doigts de la main droite contre la paume de la main gauche avec un mouvement de rotation et vice-versa



9  
Se rincer les mains à l'eau




10  
Les sécher avec un chiffon à usage unique.



11  
Utiliser le chiffon pour fermer le robinet



12  
Les mains sont maintenant sèches

- 
- ▶ Si vraiment, en dépit d'un lavage des mains dans les règles de l'art, vous avez encore peur ou si vous êtes une personne immunodéprimée (VIH, personne greffée, personne sous chimiothérapie...), vous pouvez en revenant de l'extérieur procéder à ce qu'on appelle un lavage antiseptique des mains.


- ▶ C'est la même chose que le lavage simple, sauf qu'il faut compter jusqu'à 60 et que vous n'utilisez pas de savon mais de la bétadine rouge (de son vrai nom bétadine scrub) à la place.
- ▶ Ce flacon est disponible à petits prix dans n'importe quelle pharmacie sans ordonnance. Une fois ouvert, vous pouvez le garder un mois (15 jours pour les soignants).



- ▶ Attention, pour les personnes allergiques à l'iode, ne prenez pas de bétadine, vous pouvez à la place utiliser un flacon d'hibiscrub (disponible aussi sans ordonnance, même durée de conservation)






- 
- ▶ Vous devez frotter l'un ou l'autre jusqu'à ce que la mousse blanchisse.
  - ▶ Attention à vos vêtements, ça tâche très fort !
  - ▶ N'utilisez pas tout le temps ces produits, ils sont très agressifs pour la peau. Il faut vraiment revenir de l'extérieur ou avoir une pathologie particulière. Ils tuent ce qu'on appelle la flore commensale (bactéries naturellement présentes sur notre peau et nécessaires à celle-ci), vos mains se sèchent très vite et finissent par faire des crevasses en cas d'utilisation excessive.


# Les solutions hydro alcooliques

- ▶ Il ne doit servir qu'en l'absence de point d'eau !
- ▶ Il est moins efficace qu'un simple lavage de main !
- ▶ J'en vois qui l'utilise maintenant en sortant des toilettes publiques. Grave erreur, vous ne faites qu'étaler la matière fécale sur vos mains. Il faut absolument les laver.

- 
- ▶ En tant que soignants, nous les utilisons entre deux soins, mais sur le même patient et jamais entre deux patients différents ou nous retournons nous laver les mains !
  - ▶ Si vous en avez, donnez les aux SDF en bas de chez vous, (ou aux infirmiers libéraux) qui eux, en l'absence totale de point d'eau en ont absolument besoin.

# Les gants

- ▶ Voilà vraiment une fausse bonne idée !
- ▶ Je vous vois avec des gants dans un état innommable !
- ▶ En tant que soignants, nous en utilisons 20 à 40 paires par jour...Cela vous donne une idée sur leur durée d'utilisation...

- 
- ▶ En plus, on se touche tous le visage inconsciemment plusieurs centaines de fois par jour.
  - ▶ En ayant vos gants, vous vous pensez protégés, rien n'est plus faux. Je vous vois vous toucher le visage avec vos gants, ce qui est la dernière des choses à faire, car ce sont vos gants qui peuvent transmettre toute sorte de virus et bactéries.
  - ▶ Il y a en plus une technique précise pour les enlever afin ne pas « en mettre partout ».
  - ▶ Je ne peux que vous conseiller d'abandonner les gants et de privilégier le lavage fréquent des mains.

## Comment enlever des gants



D'après le consensus de l'ARS

Hygiène rigoureuse et qualité chez la  
personne âgée - Septembre 2010


# Les détergents

- ▶ Dans la maison, il faut nettoyer les interrupteurs, le bouton de la chasse d'eau des toilettes et les poignées de porte (y compris la poignée du frigo). Ces trois éléments sont les plus vecteurs d'infections que vous puissiez trouver.
- ▶ Utilisez votre nettoyant habituel et faites ces surfaces tous les jours.

- ▶ Pour les personnes à haut risque, et uniquement pour celles-ci, vous pouvez utiliser un détergeant dit hospitalier, vous les trouvez chez n'importe quel fabricant de matériel médical sur internet. Attention, ce sont des produits violents, à n'utiliser qu'avec des gants qu'il faut jeter après.
- ▶ Ce sont des détergents de ce type...





- 
- ▶ Si vous achetez ce type de produit ne prenez que ceux en spray, les autres demandent des dilutions particulières et il ne faut pas se tromper !

# Les vêtements

- ▶ Vos mains se lavent facilement, vos vêtements non !
- ▶ Ne manipulez pas les boutons d'ascenseur et les objets avec vos vêtements.
- ▶ Les vêtements utilisés ainsi doivent être nettoyés à 60 degrés.

# Les masques

- Un masque a une durée d'utilisation, un type d'utilisation, une façon particulière de le mettre ainsi que de l'enlever.

**Masques de protection**  
Les types de masques respiratoires les plus couramment utilisés


	<b>Masque chirurgical</b>	<b>N95 ou FFP2</b>	
	Protection à sens unique : retient les particules émises par le porteur	Protection à double sens : filtre l'air inhalé/rejeté par le porteur	
	En général utilisé pour prévenir la propagation de rhumes et de la grippe	Filtre au moins 95% des particules en suspension	
	Port ample sur le visage	Port serré sur le visage	
	Pour toute la population	Principalement utilisé par les personnels de santé	

Les masques ne sont pas une protection absolue. On virus peut s'infiltrer par les côtés du masque ou par les yeux

Source : CDC, OMS, OMS Canada

N95 : USA, Canada. FFP2 : Europe

AFP

- 
- ▶ Un masque a une durée d'utilisation de 4 à 6 heures au grand maximum.
  - ▶ Une fois mis en place, vous ne pouvez ni boire ni manger, ni l'enlever ou alors il faut le jeter et en prendre un autre.
  - ▶ Voici les procédures de mise en place d'un masque
  - ▶ Elles sont différentes en fonction du type de masque



## Pose d'un masque chirurgical



1. Déplier le masque, le tenir par le haut (dessus) et passer les doigts dans les élastiques (ou le tissu légèrement élastique à l'arrière)



2. La face absorbante (côté blanc) est à appliquer sur la bouche



3. Positionner le masque sur le nez et la bouche en inclinant le menton



4. Ajuster le masque : passer les élastiques derrière les oreilles



5. Ajuster la sangle et ajuster la vis autour du nez avec vos deux index



6. Assurer l'étanchéité du masque : Le nez, la bouche et le menton doivent être couverts



## Pose d'un masque FFP2



1 - En levant de chaque côté le masque, frotter en allant systématiquement la face interne, et saisir les 2 anneaux élastiques.



2 - Appuyer les 2 anneaux élastiques l'un sur l'autre.



3 - Passer le premier anneaux élastique derrière le masque. Introduire profondément le second dans le masque.




4 - Passer le second anneaux élastique de la tête.




5 - Positionner le 1<sup>er</sup> anneaux sur le haut de la tête et le 2<sup>ème</sup> anneaux sur le bas de la tête, en tenant le masque par la face interne.





6 - A l'aide d'un 2<sup>ème</sup> anneaux passer le deuxième anneaux sur le haut pour agencer le masque et assurer ainsi son maintien.


- 
- ▶ Par pitié, arrêtez d'échanger vos masques ! C'est la meilleure méthode pour contaminer les autres.
  - ▶ Après utilisation, un masque se retire en attrapant les élastiques. Il ne faut pas mettre la main dessus ! Il se met ensuite dans un sac poubelle à refermer immédiatement.


- 
- ▶ En cas de masques en tissu avec garniture (type de masques portés par les pays asiatiques dans la rue), retirer la garniture intérieure, la jeter. Laver le masque à 60 degré, faire sécher et remettre une garniture propre.



- 
- ▶ Je vous supplie pour des raisons d'hygiène publique, de jeter les masques usagés que vous portez depuis des semaines pour certains.
  - ▶ Si vous n'en avez pas d'autres, **ce n'est pas grave**, une simple distance de 1 mètre suffit. En tant que soignant, nous en portons car nous sommes obligés d'intervenir à moins d'un mètre pour le patient. Respectez les distances de sécurité et tout ira bien.

- 
- ▶ Je sais que vous avez du mal à le croire, et que beaucoup d'entre vous n'ont pas confiance dans nos élites pour plein de raisons justifiées ou non, mais faites confiance aux soignants !
  - ▶ Respectez les consignes que nous vous donnons à travers les réseaux sociaux. D'ailleurs c'est amusant, je repère facilement les soignants dans la rue, les seuls sans masques, sans gants et qui font attention aux distances.

- 
- ▶ Pour les patients immunodéprimés, ne sortez pas et restez à plusieurs mètres de vos interlocuteurs dont il faut limiter le nombre et la venue.
  - ▶ Vos traitements peuvent être livrés par la pharmacie, il suffit de leur préciser votre situation, et croyez-moi aux traitements qu'ils vous délivrent, ils le savent parfaitement.

- 
- ▶ J'espère que ces explications vous aideront.
  - ▶ Garder votre calme, c'est la discipline et l'hygiène qui nous permettront de fêter la fin de tout cela ensemble.

Avec toute mon affection,  
Amandine