

Fiche C.2 - Principales règles d'hygiène face au risque épidémique

1. Mouchage, éternuements, expectoration, toux

Le virus de la grippe se transmettant par voie aérienne, notamment par les gouttelettes respiratoires, il est impératif de respecter les règles d'hygiène de base des voies respiratoires :

- se couvrir la bouche chaque fois qu'on tousse ;
- se couvrir le nez et la bouche chaque fois qu'on éternue ;
- se moucher avec des mouchoirs en papier à usage unique jetés dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle ;
- ne cracher que dans un mouchoir en papier à usage unique, jeté dans une poubelle, si possible recouverte d'un couvercle.

2. Hygiène des mains

Le lavage des mains au savon ou avec des produits hydro-alcoolique, est essentiel. Il doit être fait soigneusement et répété très souvent dans la journée par le malade et par les personnes intervenant dans son voisinage.

Le lavage des mains doit être systématique après chaque contact avec le malade, avec le matériel qu'il utilise ou avec ses effets personnels.

3. Nettoyage des objets utilisés par le malade

Dans les établissements accueillant des malades, les règles particulières édictées en fonction de ses moyens et de son organisation doivent être respectées.

A domicile, les objets habituels utilisés par le malade doivent subir un nettoyage rigoureux et régulier. Chaque membre de la famille doit disposer de son propre linge, notamment de serviettes de toilette, et de sa propre brosse à dent. La vaisselle et le linge du malade peuvent être lavés en commun avec la vaisselle ou le linge du reste de la famille dans un lave-vaisselle ou un lave-linge à plus de 60° C.

Les surfaces de contact (poignées de porte, chasses d'eau, meubles, etc.) doivent être lavées à l'eau chaude et au savon ou avec des produits désinfectants.

4. Déchets

Au domicile, les mouchoirs et les masques anti-projections usagés des malades doivent être placés dans des sacs en plastique munis d'un lien pour la fermeture. Il est recommandé d'utiliser un double emballage, en évitant la présence d'air, de manière à préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur lors de la collecte.

Les déchets ainsi conditionnés peuvent être jetés dans la poubelle des ordures ménagères.