

## HYGIÈNE À DOMICILE

- À domicile, l'environnement (eau, air, surfaces, aliments, animaux) est riche d'une très grande variété de micro-organismes pathogènes (qui engendrent une maladie) ou non pathogènes.
- Chaque individu, qu'il soit malade ou non, porte un grand nombre de micro-organismes sur la peau, les mains, les voies digestives et respiratoires, dont la gorge et le nez.
- Sur un **terrain fragilisé** (pathologie cancéreuse, immunodépression, dispositif médical invasif de type sonde urinaire ou voie veineuse...), même une bactérie non pathogène peut présenter un risque pour la personne.

## HYGIÈNE À DOMICILE

- Afin de minimiser les risques de transmission et de vous protéger, des règles simples d'hygiène peuvent être mises en place.
- Elles consistent à apporter une certaine vigilance sur des points précis comme :
  - L'hygiène corporelle
  - L'hygiène du linge
  - La gestion de l'environnement
  - Les animaux domestiques
  - L'hygiène alimentaire

## Informations PATIENTS

# L'hygiène à domicile



Octobre 2018

## EN PRATIQUE

### Hygiène corporelle



- Une toilette quotidienne complète est recommandée, sans oublier l'hygiène bucco-dentaire.
- Utilisez de préférence du savon doux liquide ou du gel douche : les savonnets sont à éviter.
- Changez régulièrement le linge de toilette, essuie-mains, linge de lit, torchons. C'est l'humidité qui favorise la multiplication des germes, il est donc important de pouvoir les sécher.

### Hygiène du linge



#### Linge sale :

- Mettez-le directement dans un panier, réservé à cet effet. Limitez au maximum les manipulations de linge avant de le mettre en machine. Lavez-le rapidement afin d'éviter le risque de multiplication des germes. Lavez-vous les mains au savon après manipulation.
- Lavez votre linge séparément si celui-ci est souillé de sang, d'urines et/ou de selles en privilégiant un cycle avec pré-lavage.
- Lavez le linge à une température minimum de 40°C (idéalement à 60°C si possible).

#### Linge propre :

- Manipulez-le avec des mains propres.
- Faites-le sécher dans un endroit propre et sec.
- Rangez-le après séchage.

### Hygiène alimentaire



- Il est important de respecter des mesures générales d'hygiène alimentaire :
  - Lavez-vous les mains avant chaque préparation
  - Préparez l'alimentation sur un plan de travail propre, avec des ustensiles lavés
  - Choisissez des produits frais, conservez-les au réfrigérateur et respectez les dates de péremption
  - Veillez à ce que les aliments soient bien cuits à cœur
  - Après préparation, ne laissez pas les plats à température ambiante : utiliser du film alimentaire ou une boîte hermétique, et placez-les au réfrigérateur rapidement après refroidissement

#### Votre réfrigérateur :

- Ne l'ouvrez pas plusieurs fois de suite
- Contrôlez sa température : elle doit se situer entre +0°C et +4°C.
- Dégivrez-le régulièrement
- Nettoyez l'intérieur tous les 15 jours avec du liquide vaisselle en rinçant bien



### Gestion de l'environnement



- Nettoyez régulièrement les surfaces des pièces humides (cuisine, salle de bains, toilettes) et le matériel utilisé.
- Lavez (ou passez en machine) et désinfectez fréquemment les éponges, les torchons et autres ustensiles de nettoyage.
- Pensez à jeter régulièrement vos déchets, à fermer les poubelles et les éliminer régulièrement.
- Détartrez et désinfectez régulièrement la robinetterie et les toilettes. Purgez les canalisations en laissant couler un peu l'eau chaude avant de prendre une douche (car l'eau stagnante favorise l'augmentation des bactéries).

### Animaux de compagnie



- Lavez-vous les mains après chaque contact avec des animaux car ils peuvent vous transmettre des maladies par l'intermédiaire de leur pelage, salive, déjections...
- En cas de morsure ou griffure, pensez à désinfecter la plaie et à consulter votre médecin en cas de besoin.