

## DÉSINFECTION PAR FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE (FHA)

- Je me frictionne les mains avec un produit hydro-alcoolique pendant 30 secondes.
- Pour cela, je prends une dose de produit nécessaire : un bon creux de main pour couvrir la totalité des mains et des poignets.
- J'applique sur des mains visuellement propres et sèches.

### Les différentes étapes de la FHA



Paume contre paume

Dos des mains et espaces interdigitaux



Doigts

Ongles

Pouces Poignets

*Frictionner jusqu'à ce que vos mains soient sèches.*

**Pensez-y avant et après TOUT SOIN !**

## CONSEILS

*Avant de réaliser une hygiène des mains, pensez à retirer tous les bijoux : bagues, alliance, bracelets, montre...*

- *Demandez à l'équipe soignante ou à votre infirmier(e) libéral(e) de vous montrer la technique de la friction hydro-alcoolique.*
- *N'hésitez pas à poser toutes les questions nécessaires.*

*S'impliquer dans l'hygiène des mains, c'est assurer votre sécurité !*

**PATIENTS ET FAMILLE :**  
Une friction hydro-alcoolique est indispensable dès que vous participez aux soins dispensés par votre infirmier(e).

## Informations PATIENTS

# Mon hygiène des mains à l'hôpital et à domicile



Octobre 2018

## À L'HÔPITAL...

Lors de votre hospitalisation, vous allez bénéficier de soins. L'hygiène des mains est primordiale pour tous, équipe soignante et vous, avant et après chaque soin.

Les visiteurs sont également concernés par l'hygiène des mains, en début et à la fin de la visite.

Vous trouverez différents points d'hygiène des mains, notamment des distributeurs de produit hydro-alcoolique, permettant une désinfection des mains en 30 secondes, **indispensable avant et après chaque soin.**

## JE SORS DE L'HÔPITAL...

À domicile, l'hygiène des mains reste primordiale, et ce dans les gestes de la vie quotidienne mais également lors de vos soins.

Ce produit hydro alcoolique est à votre disposition ou en vente libre.

Il est important de vérifier l'étiquette afin de s'assurer de la qualité du produit. Choisir un produit **sans colorant, ni parfum** et qui respecte certaines normes d'efficacité en 30 secondes (NF EN 1500, NF EN 1040, NF EN 1275 et NF EN 14476).

**Demandez conseil à votre infirmier(e) ou votre pharmacien.**

## LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE

**C'est la méthode de référence en matière d'hygiène des mains, dès lors que vous bénéficiez de soins.**

Elle permet aux professionnels de santé, aux aidants et à vous-même de procéder à une désinfection efficace des mains, afin de ne pas transmettre de germes. Elle permet d'éliminer 99 % de germes.

### Quand ?...

*Lors des soins :*

- Avant la préparation du matériel de soins
- Avant et après avoir effectué un soin (aérosol, nutrition entérale, vidange de sac à urines...)
- Avant et après un soin prodigué par votre infirmière

### Comment ?...

- Prendre une dose de produit (un bon creux de main) sur des mains propres et sèches
- Frictionner selon la technique recommandée pendant 30 secondes minimum, jusqu'à séchage complet.

Ne pas laisser le produit hydro-alcoolique à la portée des enfants.  
Ne pas transvaser le produit d'un contenant à un autre.

## LE LAVAGE DES MAINS

**Le lavage des mains est utile dans la vie quotidienne.**

Il sert à éliminer les salissures quand les mains sont souillées.

Il élimine seulement 50 % des germes.

### Quand ?...

*Dans les gestes de la vie courante :*

- Après être allé aux toilettes
- Après s'être mouché, après avoir craché
- Avant et après la préparation et la prise du repas
- Après avoir manipulé : une poubelle, des mouchoirs, une litière...
- Après du ménage, jardinage, courses...

### Comment ?...

- Utiliser de préférence un savon doux liquide (une seule dose suffit).
- Sécher soigneusement vos mains avec un essuie-mains (ou essuie-tout) jetable de préférence ou une serviette propre.

Une serviette de toilette ou un torchon humide est porteur de germes.  
Une savonnette humide contient des germes qui sont redéposés sur vos mains.