

## FAITES ENTRER L'AIR

### LES BONNES PRATIQUES A LA MAISON

- Aérez les pièces au moins une fois par jour.
- Évitez toute pulvérisation de produits.
- Aérez les pièces humides.
- Préférez le dépoussiérage humide à l'époussetage.

## **A L'HÔPITAL** INFORMATION SUR LES INFECTIONS ASSOCIEES AUX SOINS

### QU'EST-CE QU'UNE INFECTION ASSOCIEE AUX SOINS?

C'est une **infection contractée à l'occasion d'une hospitalisation**.

Une infection est considérée comme telle lorsqu'elle était **absente au moment de l'admission** du patient.

Ces infections peuvent être directement liées aux soins (par exemple l'infection d'un cathéter) ou simplement survenir lors de l'hospitalisation indépendamment de tout acte médical (par exemple une épidémie de grippe).

### QUELLES SONT LES ORIGINES ?

On distingue plusieurs types d'infections associées aux soins qui relèvent de modes de transmission différents :

- **les infections d'origine "endogène" : le malade s'infecte avec ses propres germes**, à la faveur d'un acte invasif et/ou en raison d'une fragilité particulière,
- **les infections d'origine "exogène" : il peut s'agir :**
  - soit d'infections croisées, **transmises d'un malade à l'autre par les mains**,
  - soit d'infections provoquées par les germes portés par le personnel,
  - soit d'infections liées à la contamination de l'environnement hospitalier (eau, air, matériel, alimentaire...)

### QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANTS ?

Quel que soit son mode de transmission, la survenue d'une infection associée aux soins est **favorisée par la situation médicale du patient** qui dépend de :

- son âge et sa maladie (*personnes âgées, immunodéprimés, nouveaux-nés, en particulier les prématurés, polytraumatisés et grands brûlés...*),
- certains traitements (*antibiotiques qui déséquilibrent la flore microbienne des patients et sélectionnent des bactéries résistantes ; traitements immunosuppresseurs...*),
- la réalisation d'actes invasifs nécessaires au traitement du patient (*sondage urinaire, pose d'un cathéter, ventilation artificielle et intervention chirurgicale...*).

Les progrès médicaux permettent de prendre en charge des patients de plus en plus fragiles qui cumulent souvent de nombreux facteurs de risque.

### COMMENT DIMINUER LE RISQUE ?

La prévention des infections associées aux soins est complexe car la plupart d'entre elles relève de plusieurs facteurs.

S'il n'est pas possible de maîtriser tous les facteurs liés à la situation médicale des patients, **la qualité des soins et la sécurité de l'environnement hospitalier doivent faire l'objet d'une vigilance renforcée et d'actions de prévention.**

Même si le **"risque zéro" n'existe pas en la matière**, la réduction de la part "évitable" des infections associées aux soins est un élément fondamental de la sécurité des soins.

**Certaines mesures simples ont montré leur efficacité comme le lavage des mains.**

Les soins hospitaliers comportent aussi d'autres risques (chutes, effets iatrogènes des médicaments...). La prévention des infections doit ainsi s'intégrer dans une démarche plus globale de sécurité des soins hospitaliers.

### PROGRAMME D'ACTION DU COMITE DE LUTTE CONTRE LES INFECTIONS ASSOCIEES AUX SOINS (CLIAS)

#### EN MATIERE DE PREVENTION

Les procédures d'hygiène sont revues et actualisées au vue des recommandations de la SFHH (Société Française d'Hygiène Hospitalière) et du CCLIAS (Centre de Coordination de Lutte contre les Infections Associées aux Soins) chaque année.

#### EN MATIERE DE SURVEILLANCE

L'établissement mène diverses actions :

- enquêtes de prévalence,
- surveillance des infections associées aux soins,
- surveillance environnementale comportant de multiples analyses.

La Direction réunit le Comité de l'Eau et de l'air deux fois par an. L'établissement réalise un suivi des indicateurs nationaux dans le domaine de l'hygiène hospitalière, dont les résultats sont consultables en page d'accueil du site web : [www.leonberard.com](http://www.leonberard.com).

#### EN MATIÈRE DE FORMATION

Des formations en hygiène hospitalière sont réalisées au groupe des Correspondants en Hygiène dans les Services, ainsi qu'au personnel de l'établissement ; ces derniers bénéficient également de formations sur les précautions complémentaires et l'isolement contact.

Des formations sont aussi réalisées in situ par des Centres de Formation, sur les thématiques de l'hygiène de base et de celle des locaux.

#### EN MATIERE D'ÉVALUATION

Des diagnostics hygiènes sont réalisés dans les Unités de Soins et auprès du personnel de l'établissement par le biais d'Évaluation des Pratiques Professionnelles (EPP).

Le Comité de Lutte contre les Infections Associées aux Soins (CLIAS)

# HÔPITAL LÉON BÉRARD

## REHABILITATION SPECIALISEE ET SOINS DE READAPTATION

## > ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

### HYGIENE DE VIE EDUCATION A LA SANTE

Document élaboré par :  
Cellule Qualité  
Unité d'Hygiène Hospitalière  
Educatrice Promotion Santé

Décembre 2019 – Version 6

# HYGIÈNE DES MAINS

## LE LAVAGE DES MAINS



Il est important de se laver les mains après :

- chaque contact susceptible « d'être à risque » (poignées de porte, contact avec des plaies, contact avec un animal...),
- après s'être mouché,
- après avoir été aux toilettes,
- avant de manger ou de toucher une personne sensible aux infections.

Se laver les mains doit devenir un réflexe.

### TECHNIQUE POUR UN LAVAGE EFFICACE

1. Après avoir passé les mains et les poignets sous l'eau, **savonnez longtemps** (pendant au moins 1 minute) les paumes, le dos des mains, les poignets.
2. **Insistez** sur les espaces inter-digitaux, les extrémités des doigts et le tour des ongles.
3. **Rincez abondamment et longuement.**
4. **Essayez soigneusement de préférence avec un essuie-mains propre.**
5. Si vous utilisez un essuie-mains à usage unique, ce dernier peut servir également à refermer le robinet avant d'être jeté dans le sac à déchets.

# HYGIÈNE CORPORELLE

Un corps sale est un formidable terrain de développement microbiologique. *Poussière, sueur et autres sécrétions, chaleur, autant de facteurs favorisant la multiplication de microbes.*

La douche quotidienne pour tous doit donc devenir une réalité.

Et il faut bien entendu :

- porter des vêtements propres,
- changer de sous-vêtements quotidiennement,
- se laver les dents après chaque repas.

# HYGIÈNE ALIMENTAIRE

## VOTRE ALIMENTATION



### Consommation recommandée

Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	A chaque repas selon l'appétit	Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs
Lait et produits laitiers	3 par jour	De l'eau à volonté	Boissons
Viande, volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	Au moins 30 mn par jour	Activité physique

### Consommation à surveiller

Limiter la consommation	Limiter la consommation	Limiter la consommation
Sel	Produits sucrés	Matières grasses ajoutées

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

### Attention

Ces recommandations peuvent ne pas être adaptées aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un Médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique (cas des patients présentant un diabète, une intolérance au gluten ou une maladie coéliquue, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales). Dans ce cas, **il est important de toujours en parler avec son Médecin.**

## LES ALIMENTS QUE VOUS ACHETEZ

Soyez vigilant sur :

- la **provenance**
- la **date de péremption**
- la **conservation**
  - n'interrompez pas la chaîne du froid (magasin – maison),
  - respectez les indications de conservation après ouverture (durée, température).
  - emballez les aliments en cours de consommation.

## LA CONSERVATION DES ALIMENTS DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

- Vérifiez régulièrement la **température** de votre réfrigérateur. Celle-ci doit être **inférieure à 4°C** pour la plupart des aliments.
- Ne conservez pas les produits dans leur emballage de transport à l'intérieur du réfrigérateur (cartons d'emballage des yaourts...). **Stockez-les sans emballage de carton** (ceux-ci ont pu être contaminés à l'occasion de multiples manipulations précédentes).
- **Ne recongelez pas un aliment déjà décongelé.**

## L'ENTRETIEN DE VOTRE RÉFRIGÉRATEUR

- **Nettoyez votre réfrigérateur une fois par semaine** à l'eau et au détergent.

# HYGIÈNE DOMESTIQUE

## QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

### L'EAU CHEZ VOUS

#### LES SANITAIRES

- Nettoyez régulièrement la baignoire, le lavabo et les toilettes.
- Nettoyez les poignées de porte et le rebord de la cuvette.

#### L'ENTRETIEN DES CIRCUITS D'EAU

- Faites couler l'eau froide et l'eau chaude après absence pour éliminer l'eau stagnante.
- **Détartrez régulièrement** les brise-jets (au vinaigre blanc). Le dépôt de tartre représente un milieu propice au développement microbien.

