

## Mon hygiène

### Se protéger des infections

Pour minimiser les risques d'attraper ou de véhiculer une infection, lavez-vous les mains systématiquement :

- Avant et après tout contact physique avec la personne malade
- Au retour d'un déplacement à l'extérieur
- Après s'être rendu aux toilettes
- Avant de préparer ou de donner les médicaments
- Avant de préparer ou de donner à manger
- Quand vous nettoyez des surfaces ou des objets, allez du plus propre au plus sale.

Il en va de même pour le nettoyage des plaies : allez de l'intérieur vers l'extérieur (du plus propre au plus sale). Et n'oubliez pas de porter des gants stériles lorsque vous faites des soins au malade.

### Bien se laver les mains

Si la personne que vous accompagnez souffre d'une infection, utilisez un flacon distributeur de liquide ou de savon antiseptique.

- Frottez-vous les mains pendant 30 sec au moins pour avoir suffisamment de mousse, en les gardant loin de l'eau courante.
- Utilisez une brosse à ongles. Coupez vos ongles et nettoyez-les régulièrement.
- Lavez le dos et la paume des mains, entre les doigts et les premiers centimètres après le poignet.
- Rincez abondamment sous une eau courante tiède.
- Répétez le lavage une deuxième fois.
- Séchez les mains avec du linge propre ou du papier.

### Maniement du linge sale

En tant que proche d'une personne malade, vous êtes souvent en contact de linge sale. Vous devez alors appliquer les règles d'hygiène :

- Portez toujours des gants en latex avant de toucher du linge sale.
- Quand vous transportez le linge, gardez -le éloigné de votre corps.
- Ne secouez jamais le linge sale. Les germes qui y sont déposés peuvent s'éparpiller sur le sol et contaminer toute la maison.
- Utilisez un sac en plastique imperméable, afin de contenir toute sorte de liquides ou de sécrétions corporels.
- Mettez le linge sale dans un sac en plastique dans la pièce même où il a été déposé, avant de le transporter.
- Lavez ce linge séparément du linge non souillé, ou du linge du reste de la famille.
- Lavez à l'eau chaude. A votre lessive habituelle, ajoutez un quart d'eau de Javel. Rincez deux fois et séchez.
- Lavez la machine après utilisation : mettez-la en marche avec un bol d'eau de Javel et la lessive.
- Lavez-vous les mains après avoir terminé le nettoyage.

## Stérilisation

Si plusieurs personnes utilisent le même matériel ou équipement, il faut le stériliser. S'il est réservé à une seule personne, un nettoyage régulier avec un coton imbibé d'un antiseptique est suffisant..

## Remarques

Une fois ouvert, un emballage stérile n'est plus considéré comme tel.

Ne jamais utiliser le four à micro-ondes pour chauffer des produits non alimentaires (risques d'explosion et d'incendie).