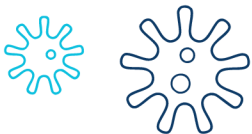


QUAND DOIT-ON SE LAVER LES MAINS?

- En entrant et en sortant de l'unité et de l'établissement
- En entrant et en sortant de la chambre de mon proche
- Après un contact avec du sang ou des liquides biologiques (urine, selles, vomissements, plaie)
- Après le retrait des gants
- Avant de préparer, de toucher, de servir des aliments ou de manger
- Avant la manipulation d'un médicament
- Après être allé à la toilette et après avoir effectué des soins d'hygiène
- Après s'être mouché, avoir toussé ou avoir éternué dans vos mains



CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA CÔTE-NORD

Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord dessert une population d'environ 90 000 habitants sur un territoire s'étendant de Tadoussac à Blanc-Sablon (près de 1 300 km de littoral), en passant par l'Île d'Anticosti et les villes nordiques de Fermont et de Schefferville.

Le CISSS de la Côte-Nord est responsable de planifier, coordonner, organiser et offrir des services sociaux et de santé à l'ensemble de la population de la région. Il compte une cinquantaine d'installations et regroupe près de 4 000 employés.

SI J'AI DES QUESTIONS, À QUI DOIS-JE M'ADRESSER?

Vous pouvez joindre l'équipe en prévention et en contrôle des infections du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h :

Haute-Côte-Nord : 418 233-2931, poste 232229

Manicouagan : 418 589-3701, poste 302621 ou 302818

Port-Cartier : 418 766-2572, poste 452404

Sept-Îles : 418 962-9761, poste 452566 ou 452598

Minganie : 418 538-2212, poste 542411

Basse-Côte-Nord : 418 461-2144

Caniapiscau : 418 287-3280, poste 712223

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 



HYGIÈNE DES MAINS

SIMPLE ET EFFICACE!

DIRECTION

DES SOINS INFIRMIERS

PRÉVENTION ET CONTRÔLE DES INFECTIONS



Québec 

AFIN D'ÉVITER DE CONTRACTER UNE INFECTION

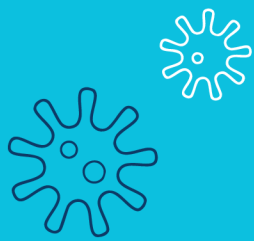
Au cours de la journée, vous touchez à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries laissés par d'autres personnes. Lorsque vous portez vos doigts contaminés à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous augmentez vos risques d'attraper une infection courante comme la gastro-entérite, le rhume ou l'influenza.

QUI DOIT SE LAVER LES MAINS?

- Les enfants
- Les adultes de tout âge
- Les travailleurs de tous les milieux (hôpitaux, restaurants, garderies, etc.)

CONSEILS

- Optez pour un lavage des mains avec de l'eau et du savon si vous avez le choix
- Assurez-vous que du savon est disponible dans votre environnement : aux toilettes, à l'école de votre enfant, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez



TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON



1- Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède



2- Appliquez du savon



3- Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes



4- Il est important que toutes les surfaces soient savonnées



5- Rincez-vous les mains sous l'eau



6- Séchez-vous les mains avec un essuie-tout, une serviette propre ou un séchoir à main



7- Fermez le robinet avec l'essuie-tout, lorsque disponible

TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS AVEC UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE (SHA)



1- Mettez une quantité suffisante de solution hydroalcoolique dans le creux de votre main. Enduisez toutes les surfaces de vos mains et vos poignets



2- Frottez le bout de vos doigts



3- Frottez l'intérieur de vos mains et vos pouces



4- Frottez entre vos doigts



5- Frottez l'extérieur de vos mains



Zones souvent oubliées lors du lavage des mains

