

Mesures à prendre pour se protéger des microbes et des maladies

Steps for Protection against Germs and Disease

Il existe d'importantes mesures que nous devrions tous prendre pour éviter aux microbes de se propager d'une personne à l'autre. Le fait de suivre ces mesures nous aidera à nous protéger et à protéger autrui lorsque nous entrons en contact avec du sang ou des liquides organiques.

Il est impossible de dire si une personne est infectée par le VIH, l'hépatite B, l'hépatite C ou peu importe quelle autre maladie. La meilleure chose à faire est de traiter le sang et les liquides organiques de *chaque personne* comme une source d'infection *potentielle*. On entend par là tous les liquides organiques, excepté la sueur.

Les meilleures habitudes à toujours prendre

Le sang et les liquides organiques – Si vous entrez en contact avec du sang ou des liquides organiques, veuillez *toujours* les considérer comme une source d'infection potentielle. Nettoyez les déversements accidentels rapidement avec tout d'abord un produit absorbant tel que des serviettes en papier. Puis nettoyez plus à fond à l'eau et au savon. Enfin, désinfectez avec de la javel domestique.

Gants – Utilisez des gants propres et jetables lorsque vous manipulez des liquides organiques ou lorsque vous nettoyez des coupures, des égratignures ou des plaies. Lavez-vous les mains après avoir ôté les gants et jetez ces derniers dans un sac en plastique. Remettez une paire de gants dans votre trousse de premiers secours pour en avoir toujours à portée de main.

Blessures causées par une seringue – Lavez la zone touchée à l'eau savonneuse tiède. Ne serrez jamais la plaie ou ne la faites jamais tremper dans de la javel. Rendez-vous à votre unité de santé la plus proche ou au service des urgences de l'hôpital le plus rapidement possible pour traitement.

Objets pointus – Placez les aiguilles et les seringues dans un récipient sûr. *Ne rebouchez, ne pliez ou ne cassez jamais des aiguilles usagées!* Placez-les dans un récipient hermétique et non perforable en métal ou en plastique avec un couvercle tel qu'un pot à café vide puis jetez-les à la poubelle.

Articles personnels – N'échangez jamais vos brosses à dents ou vos rasoirs. Ils peuvent transmettre de petites quantités de sang d'un utilisateur à l'autre. Jetez les rasoirs avec précaution. Manipulez les vêtements ou la literie souillés par les liquides organiques avec précaution et lavez-les à l'eau chaude savonneuse.

Se laver les mains est le meilleur moyen d'éviter aux microbes de se propager d'une personne à l'autre. Lavez-vous entièrement les mains au savon et à l'eau pendant au moins 15 à 20 secondes. Les produits de rinçage pour les mains, sans eau et à base d'alcool, peuvent être utilisés à condition que vos mains ne soient pas trop sales.

Lavez-vous toujours les mains :

- Avant de préparer à manger et après avoir manipulé des produits crus
- Avant de manger ou de fumer
- Avant d'allaiter
- Après être allé aux toilettes ou après avoir changé les couches de bébé
- Avant et après avoir administré les premiers soins
- Après avoir manipulé du sang ou des liquides organiques
- Avant et après avoir administré des soins à une personne malade

Couvrez-vous la bouche quand vous toussiez ou éternuez, puis lavez-vous les mains. Ne transmettez pas vos microbes à d'autres.

Apprenez aux autres, en particulier aux enfants, à adopter un comportement sain et à aborder les risques potentiels en toute sécurité.

Comment pouvez-vous rester à l'abri?

Les conseils exposés ci-dessous sont importants à suivre pour vous permettre de rester à l'abri des microbes. Il est peu probable que les éclaboussures de sang ou de liquides organiques en contact avec votre peau ne provoquent une infection à moins que vous n'ayez une coupure récente ou

des zones gercées non traitées. Si vous êtes exposé à du sang ou à un autre liquide organique, protégez-vous en portant une paire de gants jetables. Si ce n'est pas possible, continuez à aider la personne puis lavez-vous immédiatement par la suite.

Souvenez-vous qu'il est important de toujours vous laver les mains avec soin après avoir touché n'importe quel liquide organique même si vous portiez des gants.

Comment nettoyer les déversements accidentels de sang ou d'autres liquides organiques en toute sécurité?

1. Protégez-vous en portant des gants jetables ou des gants industriels en caoutchouc. S'il y a un risque d'éclaboussures, utilisez des lunettes de protection.
2. Utilisez un matériel absorbant jetable tel que des serviettes en papier pour nettoyer le plus gros du déversement. Placez-le dans un sac en plastique et jetez-le à la poubelle.
3. Nettoyez la surface à l'eau et au savon pour ôter tout reste de sang ou de liquide organique.
4. Essuyez les surfaces contaminées à l'aide d'une solution désinfectante. Pour obtenir une solution convenable, mélangez une dose de javel ménagère à 9 doses d'eau. Ce type de mélange à base de javel doit être préparé peu de temps avant l'utilisation car il pourrait autrement perdre de son efficacité. Pour les tapis ou la tapisserie susceptibles d'être endommagés par la javel, utilisez d'autres germicides ou agents désinfectants ménagers. Faites tremper les serpillières et les chiffons utilisés pour le nettoyage dans une solution désinfectante pendant vingt minutes ou lavez-les au détergent et à l'eau chaude.
5. Lorsque vous avez terminé, lavez-vous entièrement les mains au savon et à l'eau chaude.

Que faire si vous trouvez une aiguille ou un préservatif usagés?

Une aiguille usagée peut contenir une petite quantité de sang infecté par le VIH, ou par le virus de l'hépatite B ou de l'hépatite C. Les préservatifs usagés peuvent eux aussi contenir des liquides organiques infectieux.

Apprenez aux enfants à ne **JAMAIS** toucher les aiguilles, les seringues ou les préservatifs et à prévenir un adulte immédiatement s'ils en ont trouvé un(e).

Si vous trouvez une seringue ou un préservatif usagés, en particulier dans un parc, une école ou un terrain de jeu, il est important de vous en débarrasser rapidement et avec précaution.

1. Utilisez des pinces, des tenailles ou une paire de gants robustes pour les ramasser.
2. Jetez les préservatifs dans un sac en plastique.

3. Jetez les seringues ou les aiguilles dans un récipient non perforable de préférence prévu à cet effet. Tout récipient en métal ou en plastique à couvercle tel qu'un pot à café fera l'affaire. Ne jetez pas ces récipients dans le bac de recyclage.
4. Lorsque vous avez terminé, lavez-vous soigneusement les mains au savon et à l'eau chaude.

Même si les risques d'infection par un préservatif ou une seringue usagés sont très faibles, il vaut mieux les limiter autant que possible. Il est important d'aider les enfants à comprendre en quoi ces précautions nécessaires sont capitales.

Que faire si vous vous piquez accidentellement avec une aiguille sale?

- Si possible, abaissez la partie piquée vers le sol pour permettre au sang de s'écouler. Ne serrez pas.
- Nettoyez bien la plaie au savon et à l'eau.
- Ne faites pas tremper la plaie dans de la javel.
- Rendez-vous immédiatement au service d'urgence de l'hôpital ou à l'unité de santé la plus proche pour traitement.

Souvenez-vous que le sang ou les liquides organiques de quiconque sont potentiellement infectieux.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,

ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org/