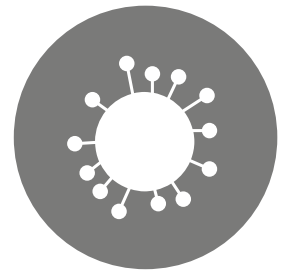


Conseils d'hygiène des mains aux personnes avec lésions médullaires



Cette notice est émise dans le cadre de la pandémie du coronavirus. Il se peut que les quantités de certaines fournitures médicales soient limitées. Vous pouvez tout de même vous protéger et prévenir l'infection en utilisant les moyens mis à votre disposition.

L'eau et le savon et la distanciation sociale sont de bonnes mesures de prévention.

1 L'hygiène des mains – la base



Lavez vos mains fréquemment et chaque fois que vous entrez dans votre domicile.



Lavez à l'eau tiède et du savon pendant 40 à 60 secondes ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool pendant 20 à 30 secondes¹ toutes les parties de la main (paume et dos, sous les ongles, entre les doigts, les poignets).



Dans les endroits publics, séchez les mains à l'aide d'essuie-mains jetables et, à la maison, à l'aide d'une serviette propre.



Évitez de toucher votre visage.



Nettoyez régulièrement les surfaces et les articles avec lesquels vous êtes en contact.



Soyez particulièrement prudent, prudente lorsque vous devez toucher les surfaces fréquemment utilisées dans les endroits publics (bouton de l'ascenseur, les rampes, les claviers, les écrans tactiles, etc.)



Toussez et éternuez dans votre coude, non pas dans la main.

2a

Personnes se déplaçant en fauteuil roulant manuel



- Nettoyez d'abord les gants avec un produit doux.
- Après avoir lavé vos mains, utilisez un essuie-main en papier ou un linge propre pour couvrir les pneus si vous devez y toucher ou changer de siège.
- Nettoyez les mains-courantes, freins à main, poignées de poussée et autres pièces de votre fauteuil roulant.
- Nettoyez vos pneus régulièrement et essayez d'éviter d'y toucher pour vous mobiliser.

2b

Personnes se déplaçant en fauteuil roulant électrique



- Lavez vos mains fréquemment et chaque fois que vous entrez dans votre domicile.
- Si vous êtes incapable de vous laver les mains, demandez à quelqu'un de les laver avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains.
- Nettoyez le manche et toute autre commande du fauteuil roulant avec soin.
- Nettoyez vos accoudoirs, la tablette et toutes les autres pièces du fauteuil roulant avec lesquelles vous êtes en contact.

3

Pour tous et toutes



- Nettoyez votre téléphone cellulaire et autre dispositif mobile ainsi que toutes les pièces d'un sac ou d'un sac à dos que vous touchez.
- Nettoyez vos clés, votre portefeuille et les cartes que vous utilisez dans les endroits publics.

4

Utilisation de la bouche



- Si la fonction des mains est limitée, il est possible que vous utilisiez votre bouche pour prendre et tenir des objets.
- Bien que ce soit plus difficile, il serait préférable que vous trouviez d'autres stratégies.

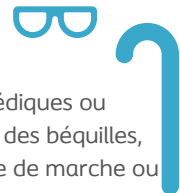
5

Autres appareils fonctionnels



- Nettoyez toutes les pièces de l'appareil fonctionnel que vous utilisez et touchez avec vos mains.

Exemples



Attelles, embrasses, appareils orthopédiques ou pinces, les poignées de votre cane ou des béquilles, barres d'appui et freins de votre cadre de marche ou déambulateur à roulettes.

Ces mesures peuvent sembler longues et difficiles à mettre en pratique, mais elles sont extrêmement importantes pour éviter que les personnes vivant avec des lésions médullaires soient infectées par le coronavirus. Le fait de prendre toutes les mesures préventives possibles pour vous protéger pendant la crise actuelle vous aidera à rester en santé. Si vous avez des questions concernant la COVID-19, n'hésitez à pas à consulter votre professionnel ou professionnelle de la santé et de suivre ses directives.

De plus, le programme Coloplast® Care est conçu pour vous aider à passer à travers cette période difficile. Nous offrons des conseils simples et un soutien personnalisé. De plus, notre équipe-conseil spécialisée peut répondre à vos questions par téléphone et servir de source de motivation dans votre vie de tous les jours.

Inscrivez-vous à Coloplast Care à l'adresse www.coloplastcare.ca ou appelez le numéro 1 (866) 293-6349.

Extrait de : Hand hygiene for people with spinal cord injury, URL : <https://scican.ca/sites/default/files/images/HHHygieneInfog2Side.jpg>. Physical Therapy, University of Toronto 25 mars 2020. Tous droits réservés.

1.Organisation mondiale de la santé Recommandations de l'OMS pour l'hygiène des mains au cours des soins. Éditions de l'OMS, Genève, Suisse. 2009.