

## Guide Hygiène des mains<sup>2,6,7</sup>

- Mesure la plus importante pour prévenir la transmission de germes.
- **Le port de gants ne remplace pas l'hygiène des mains.**

### Façons de procéder à l'hygiène des mains

#### #1 : Eau tiède et savon



- À chaque fois que c'est possible.
- Élimine les saletés.
- Élimine les germes.

#### Technique :

- Mouiller les mains avec de l'eau tiède.
- Appliquer du savon. Frotter les mains ensemble pendant 20 secondes : paumes, dos des mains, pouces, ongles, entre les doigts et les poignets.
- Rincer bien les mains avec de l'eau tiède.
- Sécher soigneusement les mains.
- Fermer le robinet en utilisant du papier.

## #2 : Solution hydroalcoolique (SHA)

# Comment désinfecter vos mains



- Si le lavage des mains n'est pas possible.
- Élimine les germes.

### Technique :

- Mettre une quantité suffisante de SHA pour mouiller les deux mains.
- Étaler la SHA sur toutes les surfaces des mains et les poignets.
- Frotter les mains ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches : paumes, dos des mains, pouces, ongles, entre les doigts et les poignets.

Affiche en français : [Comment désinfecter vos mains](#)

Affiche en Anglais : [Disinfecting your hands](#)

## Moments clés pour la pratique de l'hygiène des mains :

1. Avant le contact initial avec le résident ou son environnement.
2. Avant une intervention aseptique (stérile).
3. Après un risque d'exposition à des liquides organiques.
4. Après un contact avec le résident ou son environnement.

## Exemple de mise en situation pour le personnel soignant, les bénévoles et les proches aidants :

Avant	Après
<ul style="list-style-type: none"><li>• De brosser les dents d'un résident ou de manipuler ses prothèses dentaires, auditives ou oculaires.</li><li>• De distribuer ou d'administrer des médicaments.</li><li>• De manipuler des aliments ou de la vaisselle propre.</li><li>• D'alimenter un résident ou de prendre un repas.</li><li>• De manipuler des vêtements ou des draps propres.</li><li>• D'enfiler des gants de protection.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir brossé les dents d'un résident ou manipuler ses prothèses dentaires, auditives ou oculaires.</li><li>• Avoir utilisé les toilettes.</li><li>• Avoir manipulé des aliments ou de la vaisselle sale.</li><li>• Avoir été en contact avec de la nourriture ou après un repas.</li><li>• Avoir utilisé un papier mouchoir ou après avoir toussé ou éternué.</li><li>• Immédiatement après avoir enlevé des gants de protection.</li><li>• Avoir effectué l'entretien ménager d'une chambre ou d'un appartement.</li><li>• Avoir touché quelque chose de potentiellement souillé (ex. : déchet, sous-vêtement, literie souillée, etc.)</li><li>• Avoir été en contact avec des liquides biologiques (sang, urine, etc.) et avec des surfaces ou des objets contaminés.</li></ul>

## Liste non exhaustive de situations nécessitant l’hygiène des mains pour les résidents<sup>2, 6, 7</sup>

Avant	Après
<ul style="list-style-type: none"><li>• La préparation d’aliments ou de repas</li><li>• De manger</li><li>• De mettre ou d’enlever vos lentilles de contact</li><li>• De mettre votre prothèse dentaire</li><li>• Des soins personnels (exemple : soigner une plaie)</li><li>• De rendre visite à une personne vulnérable aux infections</li><li>• De vous rendre dans les parties communes ou dans un lieu public</li><li>• Une activité de groupe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir utilisé les toilettes</li><li>• Avoir changé une couche d’incontinence</li><li>• Avoir manipulé des aliments ou de la vaisselle sale</li><li>• Avoir mangé</li><li>• Avoir utilisé un papier mouchoir ou après avoir toussé ou éternué</li><li>• Avoir touché un masque usagé</li><li>• Avoir serré la main d’une personne</li><li>• Avoir effectué une tâche ménagère</li><li>• Avoir touché quelque chose de potentiellement souillé (ex. : déchet, sous-vêtement, literie souillée, etc.)</li><li>• Avoir été en contact avec des liquides biologiques (urine, etc.) et avec des surfaces ou des objets contaminés</li><li>• Votre retour des parties communes ou d’un lieu public</li><li>• Votre retour d’une activité de groupe</li></ul>

### Pratiques complémentaires :

- Éviter le port de bijoux (bagues, bracelets, à l’exception de la montre de travail et du bracelet MedicAlerte).
- Favoriser les ongles courts et sans vernis (surtout écaillé).
- Éviter les ongles artificiels.

<sup>2</sup>Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2019). [Guide de prévention des infections dans les résidences privées pour aînés.](#)

<sup>6</sup>Gouvernement du Québec. (2023). Santé. Conseils et prévention. Prévention des accidents, des lésions et des maladies. [Hygiène des mains.](#)

<sup>7</sup>Gouvernement du Canada. (2024). Santé. [Lavez-vous les mains pour réduire la transmission des maladies infectieuses.](#)

Dernière mise à jour : Juin 2025