

DOCUMENT A DESTINATION DE TOUS LES PROFESSIONNELS DE L'AIDE AU DOMICILE

Document complémentaire 1 : les gestes du quotidien

19/03/2020

Elaboré par la MRSI et validé par le RIPIN du CHU de Grenoble

Durant l'épidémie de Covid-19 et dans le cadre de vos missions d'aide au domicile définies comme indispensables avec votre direction vous vous posez probablement (ou pas) des questions sur les gestes que vous effectuez au quotidien et qui pourraient/devraient être modifiés dans le contexte de l'épidémie.

Votre protection et les mesures barrières ont été évoqués et expliqués dans le document précédent où vous pouvez trouver les informations sur le lavage des mains, le port de masque...en fonction de votre situation et de celle de votre bénéficiaire.

De manière générale, les mesures suivantes sont à appliquer au domicile de **TOUS** vos bénéficiaires (malades ou pas) pendant l'épidémie de COVID 19 afin de vous protéger et d'éviter la dissémination du virus.

La question des gants

- ✓ Le virus du COVID19 **ne passe pas à travers la peau**. Le port de gants ne protège donc pas du virus.
- ✓ Afin d'éviter d'attraper le virus via les mains il est nécessaire de :
Se laver les mains régulièrement
Éviter au maximum les contacts main/bouche, main/nez et main/yeux"
- ✓ Le lavage des mains régulier protège mieux que le port de gants qui n'est à réserver qu'aux contacts avec les liquides biologiques comme d'habitude ou pour protéger la peau en cas d'usage de produits détergents de type javel.

La gestion du linge

- ✓ Veillez à l'aération du logement
- ✓ Ne secouez pas les draps et le linge
- ✓ Ne plaquez pas les draps et le linge contre vous
- ✓ Mettez le linge directement à la machine à laver sans le déposer ailleurs dans le logement
- ✓ **Lavage des draps et du linge à 60° pendant 30 minutes minimum pour les patients qui toussent ou qui ont de la fièvre**

La gestion de la vaisselle

- ✓ Gestion habituelle avec les règles d'hygiène habituelles
- ✓ Lavage de main ++ après avoir fait la vaisselle

La gestion de l'alimentation

- ✓ Lorsque vous allez faire les courses, gardez une distance de 1 mètre avec les autres usagers
- ✓ Si possible groupez vos sorties « courses »
- ✓ Gérez les denrées alimentaires comme habituellement
- ✓ Lavage de mains OBLIGATOIRE avant l'aide au repas ++

La gestion des poubelles

- ✓ Veillez à la fermeture bien hermétique des poubelles qui quittent le logement afin d'éviter toute dissémination vers l'extérieur
- ✓ Même pour les patients symptomatiques vous pouvez utiliser les poubelles habituelles si fermées de manière hermétique

Nettoyage/Désinfection de surfaces

1/Utilisez vos produits de nettoyage habituels au domicile pour le NETTOYAGE des surfaces

2/Rincez à l'eau et laissez sécher

En cas de bénéficiaire symptomatique (toux et fièvre) ou dans le cas de la présence dans l'habitat de quelqu'un de symptomatique :

Respectez les étapes 1 et 2 PUIS désinfectez les surfaces

- ✓ Renforcez et répétez la désinfection des surfaces proches des patients : barrières de lit, potence, adaptable, chaise garde-robe, déambulateur, interrupteurs...
- ✓ Privilégiez également le nettoyage des surfaces souvent en contact avec les mains : chasse d'eau, poignée de porte, télécommande télévision, télécommande du lit, interrupteurs...
- ✓ Nous attirons votre attention concernant les téléphones sans fil ou portable : désinfectez le téléphone des patients ET le vôtre après chaque intervention ou laissez-le dans votre sac en arrivant au domicile.

Pour la désinfection vous pouvez utiliser par exemple :

La javel diluée à 0,5% (utilisez des gants pour ne pas vous abimer les mains : à cause de la javel, pas à cause du virus !)

Pour la javel : 1 berlingot de 250 ml à diluer dans une bouteille de 1 litre d'eau froide PUIS à utiliser diluée (1 volume d'eau de javel dans 4 volumes d'eau froide)

Nettoyage des sols

Quand vous intervenez au domicile d'un bénéficiaire symptomatique (toux ou fièvre) ou chez qui habite quelqu'un de symptomatique :

N'utilisez pas d'aspirateur

Lavage du sol avec vos produits habituels (lavage puis désinfection humide)

Gestion des liquides biologiques

Les urines et selles sont à gérer comme d'habitude.

LA QUESTION DU LAVAGE DES MAINS :

C'est la mesure barrière la plus efficace contre la propagation du virus.

LAVAGE DES MAINS POUR EVITER LA CONTAMINATION

- Avec un produit hydro-alcoolique
Remplissez la paume de la main avec le produit hydro-alcoolique pour recouvrir toutes les surfaces et frictionnez.

- Avec du savon et de l'eau
Mouillez les mains abondamment. Appliquez suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionnez.



Paume contre paume par mouvement de rotation,



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains, opposés avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.

L'opération de nettoyage doit durer de 20 à 30 secondes.

Rincez les mains à l'eau. Séchez soigneusement les mains avec une serviette à usage unique. fermez le robinet à l'aide de la serviette avant de jeter celle-ci. L'opération de nettoyage doit durer de 40 à 60 secondes.

Ce tuto peut vous aider :

<https://www.youtube.com/watch?v=5KzSfpnKMjM>

Ne portez ni vernis à ongle, ni bijoux, ni bagues, ni bracelets