



handéo

Intervention à domicile en
période d'épidémie virale

COVID-19

covid-19





© Mason Deheer, Anna James



handéo

Le mot du Président	6
Partie 1 : Mieux connaître les modes de transmission du virus	8
• Ce qu'il faut savoir sur les virus	
• Pour en savoir plus sur la Covid-19	
• Quelques idées reçues sur l'équipement de protection individuelle et les gestes barrières	
Partie 2 : Les gestes barrières, les bons réflexes et ceux à éviter.....	12
Partie 3 : La procédure pour mettre et enlever l'Équipement de Protection Individuelle (EPI).....	16
Partie 4 : Les bons gestes à avoir.....	24
• Pour se laver les mains	
• Pour mettre et enlever le masque	
• Pour mettre et enlever les gants	
• Pour mettre et enlever la surblouse	
Partie 5 : Pour en savoir plus	32
"Pas de protection sans mode d'emploi".....	34
Remerciements	35

Sommaire

L'association Handéo et les objectifs du guide :

En créant l'association Handéo, ses fondateurs se sont engagés autour d'une finalité commune : accroître le pouvoir d'agir des personnes fragiles à toutes les étapes de leur vie et quelle que soit la cause de leur fragilité, par la mobilisation des parties prenantes du handicap, du grand âge, de l'exclusion, de l'aide à domicile et des autres acteurs de l'accompagnement. Cette ambition passe notamment par l'adaptation des services à domicile, elle-même dépendante de l'information et de la formation des intervenants.

Pour répondre à cette finalité, Handéo développe plusieurs axes :

- ☑ Structurer, coordonner et développer l'offre de services à destination des personnes en situation de handicap, quels que soient le handicap et son origine : services à la personne, services de mobilité, services associés aux aides techniques, services médico-sociaux, organismes engagés auprès de leurs salariés aidants, etc.
- ☑ Garantir des prestations de qualité pour un accompagnement adapté aux besoins et aux attentes des personnes et de leurs proches aidants, grâce à des labels et certifications de service.
- ☑ Produire de la connaissance sur les aides humaines et les aides à l'autonomie afin de renforcer le pouvoir d'agir des personnes en situation de handicap.

Pour réaliser l'ensemble de ces actions de manière opérationnelle, Handéo a créé Handéo Services, sa filiale Économie Sociale et Solidaire à qui elle confie l'exploitation de ses activités de Recherche & Développement et de certification/labellisation.

Dans ce contexte et celui de la COVID-19, l'association Handéo propose ce guide afin de vous présenter quelques conseils élémentaires pour intervenir à domicile en période d'épidémie.

Il ne vise aucunement à l'exhaustivité mais il vous permettra de chasser quelques idées reçues et d'adopter des gestes, des postures et des comportements simples afin de maintenir un accompagnement de qualité sécurisé pour vous, la personne et ses proches.

Ce guide a été construit à partir des informations venant du ministère des Solidarités et de la Santé, de professionnels de la santé (médecins, réanimateurs, infirmiers, cadres de santé, etc.), de protocoles hygiénistes (AP-HP, CPIAS, RéPias, SF2H, Santé Québec, etc.) et d'experts du domicile (personnes accompagnées, directeurs de SAAD, auxiliaires de vie sociale, etc.).

La présentation des recommandations décrites dans le guide s'appuie également sur des infographies. Vous retrouverez l'ensemble de ces visuels en format imprimable sur www.handeo.fr

Le mot du Président

En 2020, la population mondiale est confrontée à une grande vague de pandémie qui révèle les fragilités de notre système organisationnel français.

Cette expérience partagée nous montre que la vulnérabilité n'est pas à limiter à un certain public dit « fragile », « handicapé », « dépendant », « en perte d'autonomie », « en difficulté sociale », etc.

Elle nous montre que nous sommes toutes et tous dépendants des soins, de l'attention et des services de l'autre, mais à des degrés différents, avec une intensité plus ou moins importante et sous des formes variables.

Cette expérience partagée confirme que les professionnels du domicile sont bien une des chevilles ouvrières du prendre-soin des personnes et de notre système de santé. Y compris en période de confinement, ces professionnels continuent d'intervenir au quotidien auprès des personnes en situation de handicap et des personnes âgées dépendantes afin de compenser leurs besoins de première nécessité.

12 millions de personnes sont dans cette fragilité à domicile¹, dont plus d'1 million avec un besoin d'aide par un tiers².

1 Ville I., Ravaud J-F, Letourmy A., Les désignations du handicap. Des incapacités déclarées à la reconnaissance administrative, Revue Française des affaires sociales, n°1-2, 2003. pp. 31-53

2 HANDÉO'SCOPE - Baromètre annuel 2015 « triptyque "Handicap - Aides humaines – Domicile », HANDEO, 2016

Afin d'éviter d'être contaminés ou de contaminer à leur tour, Handéo met à la disposition des 530 000 aides à domicile mais également des personnes qu'elles accompagnent, un guide de « premiers secours » pour faciliter l'appropriation des gestes barrières et l'utilisation des équipements de protection individuelle dans un contexte d'urgence sanitaire.

Il s'agit de conseils pratiques, pédagogiques et accessibles en vue de s'approprier les bons gestes face au virus.

Émeric GUILLERMOU

Président de Handéo



Partie 1

Mieux connaître les modes de transmission du virus

Ce qu'il faut savoir sur un virus

Les épidémies saisonnières (grippes, gastro-entérites, etc.) peuvent aggraver l'état de santé des personnes handicapées ou âgées dépendantes. Lorsqu'il existe un vaccin, il est recommandé que les personnes accompagnées et les professionnels qui les accompagnent soient vaccinés.

Dans tous les cas, l'application des gestes barrières et des équipements de protection individuelle est recommandée pour éviter la propagation du virus.

Un des principes majeurs à retenir est que, d'une manière générale, les virus ne se promènent pas seuls dans l'air. Ils passent principalement par des vecteurs qui peuvent être des gouttelettes, le sang, la salive, la sueur, les selles, etc., selon les virus. Ils ont éventuellement un temps de suspension dans l'air et ils peuvent, sous certaines conditions et selon le virus, contaminer provisoirement des surfaces inertes.

Un autre mode de transmission des virus sont les mains. Lorsqu'elles sont souillées par des gouttelettes (qui peuvent notamment se déposer sur des surfaces inertes), les mains sont un support au virus. Mais le virus ne traverse pas la peau ; la contamination se fait lorsque les mains souillées sont portées au visage à proximité des yeux, du nez ou de la bouche (ou tout autre muqueuse). Si les mains ne présentent pas de lésion, il est donc inutile, de les protéger en permanence avec des gants.

Pour en savoir plus sur la Covid-19

La diffusion du Coronavirus se fait principalement par des « gouttelettes » et lors de contacts rapprochés avec des porteurs du virus qu'ils soient malades ou sans symptômes apparents. Des surfaces contaminées pourraient, sous certaines conditions, également être un vecteur.

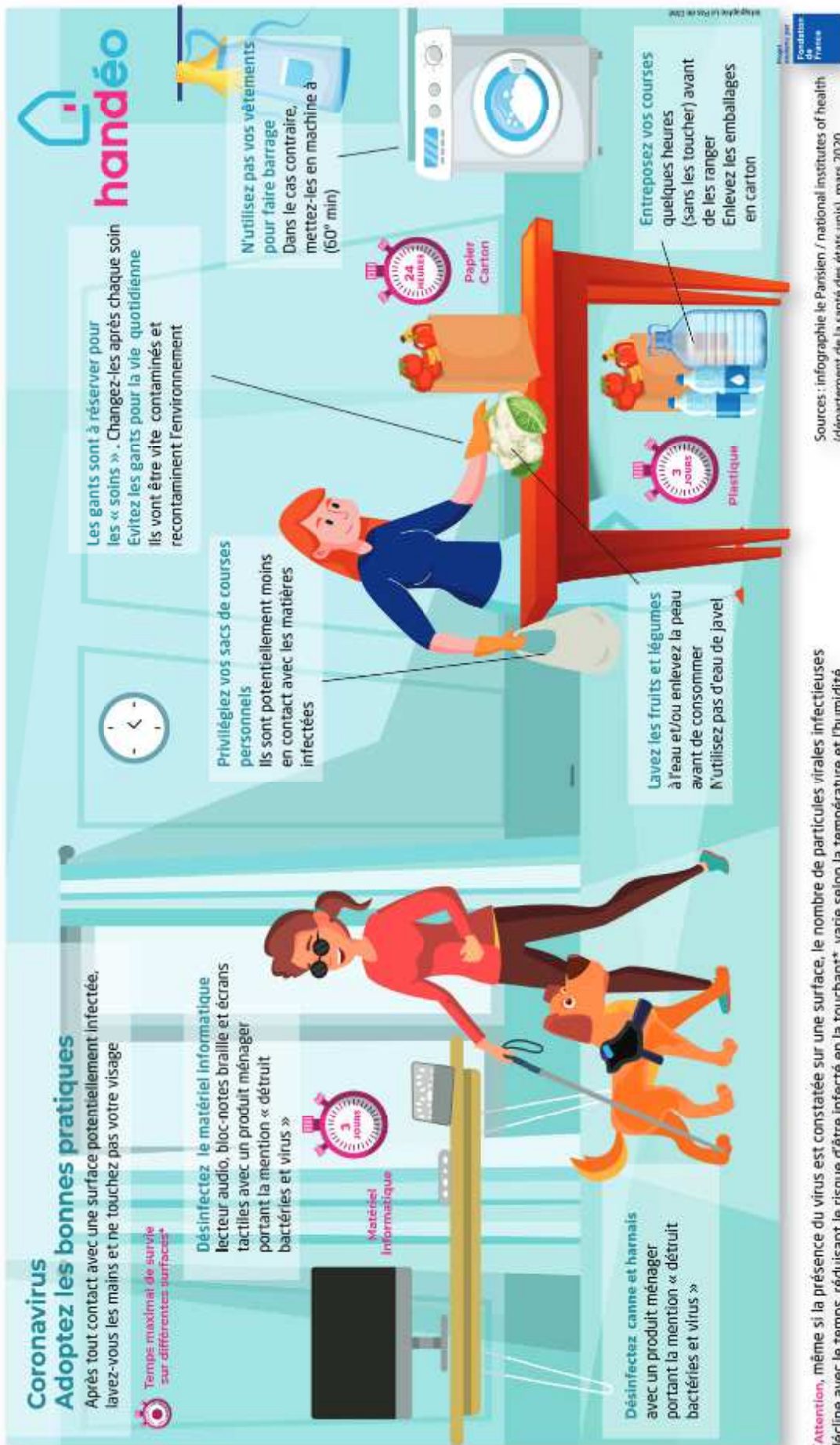
Le délai d'incubation est la période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Le délai d'incubation du Coronavirus peut aller jusqu'à 14 jours. Pendant cette période, la personne est contagieuse. Les symptômes ne sont pas toujours visibles.

Quelques idées reçues sur l'Équipement de Protection Individuelle et les gestes barrières

➔ On peut contaminer ou être contaminé en touchant une poignée de porte.



La présence de virus peut exister sur des surfaces inertes. Il faut donc rester vigilant avec les objets qui ont récemment été en contact avec d'autres personnes. Cependant, il faut aussi savoir que le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant le potentiel de contagiosité. Les dernières études tendent à montrer un risque faible de contamination de la COVID-19 par les surfaces inertes.



* Attention, même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant le risque d'être infecté en la touchant*, varie selon la température et l'humidité

Sources : infographie le Parisien / national institutes of health (département de la santé des états unis), mars 2020

➔ Tous les masques protègent de la même manière. **FAUX**

masque respiratoire sans valve et avec valve

Les masques de protection respiratoire individuel (masques filtrant de type FFP 1, 2 ou 3) empêchent de contaminer une autre personne, mais aussi d'être contaminé. Cependant, s'ils comportent une valve respiratoire, ils ne protègent pas la personne que vous accompagnez. Les masques respiratoires sont uniquement recommandés pour les professionnels qui sont en contact direct avec les personnes infectées ou qui réalisent des actes spécifiques au niveau de la sphère respiratoire. Ils sont à usage unique.

FFP1	80%
FFP2	94%
FFP3	99%

Indicateur d'efficacité (norme NF EN 12181) pour des particules de plus de 0,6 micromètre (positif)

masque anti-projection

Les masques anti-projections, aussi appelés masques "chirurgicaux" ou "de soins", peuvent être de type I, II ou III. Ils empêchent de contaminer une autre personne. Portés par le professionnel à domicile et la personne accompagnée, ils vous protègent mutuellement. Ils sont à usage unique.

Type I	95%
Type II	98%
Type III (résistant au rebroussement)	99%

Indicateur d'efficacité (norme NF EN 14186) pour des particules contenues au plus de 3 micromètres

Les masques pour les professionnels en contact avec du public

Masque alternatif

Les masques alternatifs sont à usage unique comme les masques respiratoires et anti-projection. Ils sont fabriqués dans des feuilles de ventilation utilisées pour les dispositifs médicaux. Ces masques ne sont pas non plus destinés pour le grand public. Ils sont une alternative pour compenser un contexte exceptionnel de pénurie.

Indicateur d'efficacité (norme AF NF 008 et NF EN 020 10001) : Le % d'efficacité serait supérieur de 10 points au lieu de 100 en présence de masque utilisé avec le fluide de distribution

Masque barrière en lieu de catégorie 1 ou 2

Les masques barrières "conformes au référentiel Aflvar" ne sont pas destinés aux professionnels qui accompagnent à domicile des personnes fragiles ou âgées dépendantes. Ils sont moins efficaces qu'un masque anti-projection ou de protection respiratoire. Ils ont pour objectif d'apporter une protection supplémentaire à toute personne qui n'est pas malade, en complément des gestes barrières et de la mesure de distanciation. Ils peuvent être réalisés si l'on respecte certaines modalités d'entretien. Ces masques sont fabriqués par des entreprises référencées et achetés dans le commerce.

catégorie 1	90%
catégorie 2	70%

Indicateur d'efficacité (norme AFNOR NF EN 171 001) pour des porteurs de 2 personnes

Les masques pour le grand public non symptomatique

Masque en tissu « fait maison »

Point de vigilance

- Quels que soit sa catégorie, le masque est un outil technique. Mal utilisé, il peut être contaminé et contaminant. Mal utilisé, il est sans efficacité, voire dangereux.
- Il n'est pas toujours possible d'identifier visuellement la catégorie d'un masque ou son bon usage (port avant de 4 heures, non lavable, lavage de mains avant de le retirer, etc.).
- C'est pourquoi, dans la mesure du possible, le masque porté par le grand public n'est pas à substituer au respect des différentes mesures barrières, dont les règles de distanciation physique.

L'efficacité des masques fabriqués chez soi n'est généralement pas prouvée et l'ergonomie au usage ne sera pas recommandée optimale. Il est recommandé de s'appuyer sur la norme Aflvar spec S'76 0001 pour les fabricants. Le CPAS recommande également d'y insérer un morceau de tissu résistant à l'eau (toile d'imperméable, lingette dégraissante, etc.). Ils peuvent être réalisés si l'on respecte certaines modalités d'entretien. Pour les personnes qui ont besoin de lire sur les livres, des prototypes transparents sont envisagés.

Information :

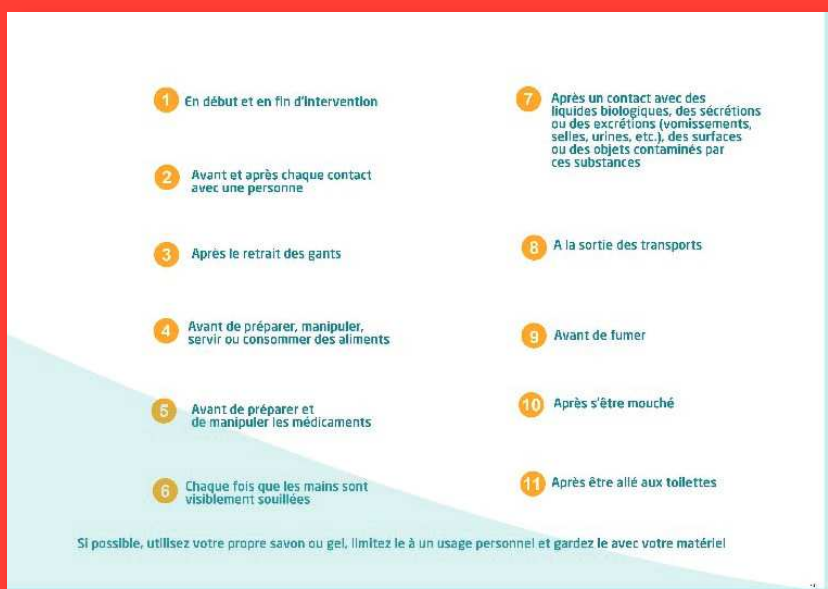
- Taille d'un virus : entre 0,07 à 0,3 micromètre, 0,1 micromètre pour le virus responsable de Covid-19
- Si transmission par gouttelettes : diamètre de la particule supérieur à 5 micromètres
- Si transmission par voie aérienne : diamètre de la particule inférieur à 5 micromètres

Source : CPAS, ESCAP, BNCM

Partie 2

Les gestes barrières, les bons réflexes et ceux à éviter

Un des principes clés à respecter est le lavage des mains régulier. Il est nécessaire avant de mettre ou de retirer un équipement de protection, mais le lavage doit également se faire :



Bien se laver les mains s'accompagne également d'un bon entretien des mains :



Il est également important de respecter les mesures de distanciation physique d'au moins un mètre pour les actes et les situations qui le permettent (ménage, portage de repas, guidance ou stimulation verbale à distance, etc.), de tousser ou d'éternuer dans le coude et d'utiliser un mouchoir à usage unique.

Pour sécuriser la procédure d'accompagnement qui limitera les risques de propagation du virus et préparer votre arrivée, vous pouvez recommander à la personne auprès de qui vous interviendrez d'adopter quelques gestes simples avant le début de la prestation.

Par exemple, la personne accompagnée peut, si elle en a la possibilité :

- ➔ Laisser une chaise disponible à l'extérieure, sur le palier ou dans le vestibule (selon la configuration du logement) pour que vous puissiez poser vos affaires et mettre votre équipement de protection avant d'entrer dans le domicile.
- ➔ Laisser la porte d'entrée entre ouverte.
- ➔ Aérer son logement 20 minutes avant votre heure d'arrivée.
- ➔ Porter un masque selon les recommandations d'utilisation ou vous prévenir si elle ne peut pas porter de masque ou le mettre seul.

Rappelez-vous que vous êtes également un maillon pour promouvoir la santé des personnes. Vous pouvez rappeler à la personne accompagnée et à ses proches aidants l'importance de se laver les mains régulièrement.

Si la personne est malade, vous pouvez rappeler aux proches aidants les recommandations suivantes :



Surveillez la température de la personne malade 2 fois par jour et surveillez les signes respiratoires



Installez, si possible, la personne malade dans une pièce spécifique, en évitant les contacts rapprochés et non protégés avec les autres occupants du domicile



Evitez de toucher des objets en commun



Apportez une attention particulière au lavage des mains et au nettoyage des surfaces (dont le téléphone, les poignées de porte, etc.)



Contactez son médecin traitant ou, à défaut ou en cas de signe de gravité, appelez le SAMU-Centre 15 si de la fièvre ou des symptômes respiratoires apparaissent chez l'un d'entre eux



D'aérer régulièrement votre logement

Si les interventions sont interrompues chez certaines personnes, ou réduites, vous pouvez aussi continuer à maintenir un lien social à distance (téléphone, webcam, mail, etc.).

Enfin, certaines pratiques sont à éviter. Elles peuvent même être dangereuses :



Partie 3

La procédure pour mettre et enlever l'Équipement de Protection Individuelle (EPI)

Avant d'arriver chez la personne

Respectez une distance d'au moins 1 mètre avec toute autre personne à l'extérieur.

Pensez également à éteindre votre téléphone portable puis désinfectez-le avec une lingette adaptée comme celle utilisée pour nettoyer vos lunettes. Lorsque c'est fait, le plus simple est de le ranger et de ne plus le sortir pendant la durée de l'intervention.

Désinfectez-vous ensuite les mains au gel hydroalcoolique avant de sonner ou de taper le digicode. Vous pouvez, en plus, utiliser un crayon pour taper le code.

Si la personne habite dans un immeuble, privilégiez les escaliers. Si elle habite au douzième, ouvrez la porte de l'ascenseur avec votre coude et appuyez sur le bouton également avec votre coude.

Si possible, faites-vous ouvrir la porte d'entrée. A défaut, poussez-la avec le coude, le pied ou les hanches si possible.

Au moment d'arriver chez la personne

Au moment d'arriver chez la personne, saluez sans serrer la main ni faire la bise - même si vous le faisiez d'habitude.

Suspendez vos affaires en hauteur.

Préparez le sac poubelle qui servira à jeter les affaires utilisées et potentiellement contaminées.

Avant de mettre l'équipement de protection, lavez-vous les mains pendant au moins 30 secondes (à l'eau et au savon doux ou avec du gel hydroalcoolique si vous ne pouvez pas accéder à un point d'eau).

Si la prestation ou la situation de la personne le nécessite :

- ➔ Mettez une protection pour la chevelure telle qu'une charlotte, un calot couvrant, ou autre. Cette protection permet notamment d'éviter de manipuler les cheveux pendant l'intervention ou d'éviter que des postillons soient projetés dessus.

- ➔ Ensuite mettez votre masque. Si vous n'avez pas de masque et que vous ne montrez aucun signe d'infection, assurez-vous auprès de la personne qu'elle souhaite néanmoins que vous interveniez. Autre situation, vous avez bien un masque, mais la personne accompagnée n'en a pas. Si elle montre des signes d'infection et tousse, soyez prudent car votre masque ne vous protège pas nécessairement d'elle. Soyez également prudent si vous devez lui mettre son masque à votre arrivée car elle ne peut pas le faire sans aide, ou si vous devez lui changer, ou encore s'il est mal utilisé par la personne qui le porte en continu. Dans ces cas, selon la situation et les interventions à réaliser, un masque de protection respiratoire individuelle de type FFP pourrait s'avérer nécessaire. Si vous n'en avez pas, il vous faudra encore plus impérativement respecter les gestes barrières recommandés. Lorsque cela n'est pas possible, faites remonter la situation à votre responsable.

- ➔ Si la personne tousse ou que votre prestation nécessite un contact étroit comme les transferts ou l'aide à la toilette, mettez également une surblouse.
- ➔ Si la personne tousse, il est également recommandé de se protéger contre les projections au niveau de vos yeux. En l'absence de lunettes de protection homologuées, vous pouvez aussi utiliser des lunettes de piscine ou des visières de chantier.
- ➔ Si l'acte d'aide ou de soin le nécessite (par exemple aspiration endotrachéale et manœuvres de désencombrement), relavez-vous les mains et mettez des gants à usage unique. Il faudra bien les faire passer sur le dessus de la blouse. En outre, il n'est pas recommandé de les porter en continu.

Il sera peut-être nécessaire d'adapter le protocole d'intervention à la situation. Au regard des contraintes d'accès aux équipements, en fonction de la situation et de la prestation à réaliser, vous pouvez différencier le protocole d'intervention chez une personne malade des autres protocoles. Vous pouvez également différencier le protocole d'intervention chez des personnes malades qui sont encore contagieuses du protocole d'intervention chez des personnes qui ne le sont plus. Par exemple, au 20 avril 2020, on sait que les personnes malades de la COVID-19 (testées ou non) sont contagieuses pendant au moins 14 jours après le début de l'apparition des symptômes.

Pour les personnes malades et encore contagieuses, mettez l'équipement de protection avant d'entrer dans la pièce où se trouve la personne infectée.

Selon le logement, cela peut être sur le palier, à l'entrée de l'appartement, dans le vestibule de la maison ou éventuellement dans la salle de bain, si le logement permet d'y accéder sans risque de contamination.

Si le kit de protection est fourni par la personne accompagnée, respectez la distance d'au moins un mètre pour le prendre. Dans ce cas, lavez-vous les mains après avoir ouvert le kit, mais avant de toucher le matériel.

Si vous n'avez pas de kit complet, il faudra au moins le port d'un masque anti-projections selon le principe intervenant/ personne accompagnée ou un masque de protection respiratoire (de type FFP2) uniquement pour l'intervenant.

Masque ou pas masque, si vous avez des symptômes, n'intervenez pas (fièvre, perte de l'odorat ou du goût, courbature, etc.).

Si vous intervenez auprès d'une personne infectée, il est recommandé que vous surveillez votre température deux fois par jour.

Pendant l'intervention chez la personne

Si vous apportez à manger, un journal ou un objet non nettoyable, rappelez à la personne qu'il est prudent d'attendre quelques heures avant de les toucher. La présence de virus peut exister sur des surfaces inertes, mais le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps réduisant le risque d'être infecté en la touchant. Si vous devez lire le journal à la personne, pensez à ne pas humidifier votre doigt dans la bouche à chaque page. Prenez la même précaution si vous ouvrez son courrier.

Si vous devez impérativement utiliser votre téléphone portable, faites-le puis rangez-le de nouveau et relavez-vous les mains après.

Lavez-vous les mains avant et après avoir préparé le repas et les médicaments, avant et après avoir manipulé la personne aidée, le matériel médical et les aides techniques (fauteuil roulant, lève-personne, lit électrique...).

Pensez à aérer le logement et désinfectez les surfaces fréquemment touchées avec les mains : poignées de porte, fenêtres, placards, frigo et autres appareils électroménagers, robinets, interrupteurs d'éclairage, télécommandes (télévision, lit électrique, lève-personne...), écrans tactiles, rampes, mains courantes...

Coronavirus

Adoptez les bonnes pratiques

Après tout contact avec une surface potentiellement infectée, lavez-vous les mains et ne touchez pas votre visage.

Points de vigilance

- Siège et dossier
- Appui-tête
- Accoudoirs
- Mains courantes
- Poignées
- Commande
- Palettes

Les housses se lavent en machine, une fois par semaine à 60°

3 jours
Acter inoxydable

Désinfectez les parties métalliques lits, fauteuil, mais aussi poignées de portes, interrupteurs et écrans tactiles avec un produit ménager portant la mention « détruit bactéries et virus »

7 jours
Plastique

Privilégiez vos sacs de courses personnels
Ils sont potentiellement moins en contact avec les matières infectées

Les gants sont à réserver pour les « soins ». Changez-les après chaque soin évitez les gants pour la vie quotidienne Ils vont être vite contaminés et recontaminent l'environnement.

N'utilisez pas vos vêtements pour faire barrage
Dans le cas contraire, mettez-les en machine à (60° min)

24 heures
Papier Carton

Entreposez vos courses quelques heures (sans les toucher) avant de les ranger
Enlevez les emballages en carton

Lavez les fruits et légumes à l'eau et/ou enlevez la peau avant de consommer
N'utilisez pas d'eau de javel

Prêt à l'usage

Création de France

Sources : infographie le Parisien / national institutes of health (département de la santé des états unis), mars 2020

* Attention, même si la présence du virus est constatée sur une surface, le nombre de particules virales infectieuses décline avec le temps, réduisant le risque d'être infecté en la touchant*, varie selon la température et l'humidité

Après votre intervention chez la personne

À la fin de l'intervention chez la personne, retirez l'équipement de protection après être sorti de la zone du logement potentiellement contaminée. Pour enlever l'équipement, commencez par retirer les gants et la blouse. Ensuite lavez-vous les mains, puis retirez les lunettes par les branches, le masque par les lanières et enfin la charlotte.

Lavez soigneusement vos lunettes et jetez les autres accessoires de protection dans un sac poubelle dédié. Il est préférable que vous changiez de masque après chaque intervention. Mais si le stock est trop limité et que la personne accompagnée ne montre pas de signe d'infection, il est envisageable de le garder pour d'autres interventions. Dans ce cas, évitez si possible de le porter plus de quatre heures ou changez-le s'il est souillé ou mouillé. Que vous jetiez le masque avec les autres équipements de protection ou non, il faudra de nouveau se laver les mains.

En repartant pour aller aider un autre bénéficiaire ou rentrer chez vous, prenez les mêmes précautions qu'à l'aller avec les portes, les rampes d'escalier ou les boutons d'ascenseur.

Entre le domicile et le lieu d'intervention ou lors d'accompagnement véhiculé, appliquez également les gestes barrières et les bons réflexes, comme par exemple, nettoyer les surfaces souvent touchées s'il s'agit d'un véhicule personnel (poignées de porte, volant, levier de vitesse, etc.).

En rentrant chez vous, si vos vêtements ont pu être en contact avec d'autres personnes, changez-les, mettez-les dans un sac à part, lavez-vous les mains. Vous pouvez également en profiter pour prendre une douche. Vos vêtements seront mis à la machine, si possible à 60° pendant au moins 30 minutes.

Équipement de protection

Enlevez vos équipements de protection individuel dans l'ordre suivant

- Gants
- Surblouse
- Lunettes
- Protection pour les cheveux
- Masque anti-projection

3 Les lunettes de protection

Si elles peuvent être réutilisées, les nettoyer à la fin de l'intervention avec un produit détergent-désinfectant (chiffonnette ou lingette) ou de l'eau et du savon. Si elles ont pu être contaminées, il faudra au préalable les immerger dans une solution détergente-désinfectante

4 Une protection pour les cheveux

Elle permet notamment d'éviter de les manipuler lorsqu'ils sont long ou d'être à la hauteur de postillons (charlotte, calot, etc.)

5 Le masque anti-projection à usage unique

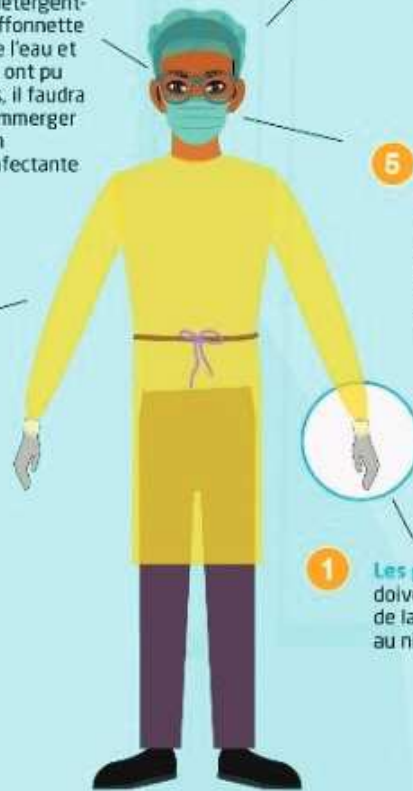
Il empêche de contaminer une autre personne. Porté par le professionnel à domicile et la personne accompagnée, il vous protège mutuellement

2 La surblouse

Elle recouvre l'ensemble de vos vêtements

1 Les gants à usage unique

doivent recouvrir le bas de la surblouse au niveau des poignets



Jeter son équipement de protection

Jetez vos déchets d'activités de soins à risques infectieux (DASRI) dans un sac poubelle dédié



Partie 4

Les bons gestes à avoir

Pour se laver les mains

Chaque lavage de mains doit se faire de manière méthodique et pendant au moins 30 secondes. Selon l'acte à réaliser, le type de virus et la situation (notamment l'accès à un point d'eau ou à du gel), il est possible d'utiliser soit du gel hydroalcoolique, soit de l'eau avec un savon doux.

Si possible utilisez votre propre savon ou gel. Limitez-le à un usage personnel et gardez-le avec votre matériel.

Si vous lavez vos mains à l'eau et au savon, séchez-les avec une serviette à usage unique, comme par exemple de l'essuie-tout. Sinon utilisez une serviette propre à mettre au sale ensuite.



Retrouvez le tutoriel "Pour une démonstration en direct d'un bon lavage de main" sur la chaîne Youtube de Handéo.

Coronavirus

12 Etapes et 30 secondes pour des mains propres



1
Mouillez vos mains



2
Versez le savon sur la paume de votre main



3
Frottez paume contre paume (3 à 5 fois)



4
Frottez le dos de vos mains (3 à 5 fois)



5
Frottez les espaces entre les doigts côté paume et côté dos de la main (3 à 5 fois)



6
Frottez le dos de vos doigts contre la paume de vos mains (3 à 5 fois)



7
Frottez vos pouces par rotation au creux de votre main (3 à 5 fois)



8
Frottez le bout de vos doigts au creux de votre main (3 à 5 fois)



9
Frottez vos poignets



10
Rincez



11
Séchez, si possible avec un linge à usage unique



12
Nettoyez la robinetterie avec un produit adapté

Initié par le Parc de Côté

Projet financé par
Fondation de France

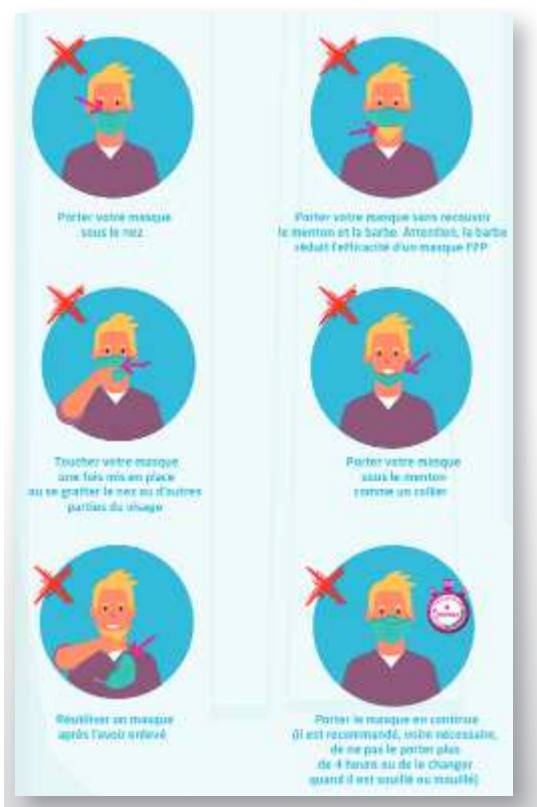
Pour mettre et enlever le masque

Pour éviter la transmission d'un virus, les masques sont encore plus nécessaires pour les populations à risques (personnes polyhandicapées, avec une myopathie, avec des risques de complications respiratoires, avec du diabète, etc.).

Ils sont également nécessaires pour les actes de proximité (moins d'un mètre) comme par exemple les transferts, l'aide à la toilette, l'aide à la prise de repas, les aspirations endotrachéales, etc.

L'infographie présentée ici décrit la mise et l'enlèvement d'un masque anti-projections (dit chirurgical). L'ajustement sous le menton concerne ce type de masque mais pas les masques de protection respiratoire (de type FFP). Pour les masques de protection respiratoire, il peut, par contre, être nécessaire de tester en plus son étanchéité : par exemple, couvrez le masque avec une feuille plastique et inspirez (le masque doit se plaquer sur le visage).

Une fois le masque porté, évitez les gestes suivants :



1 Comment mettre un masque à usage unique



Lavez vos mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydro-alcoolique



Assurez vous que votre masque n'a aucun trou. Prenez le bord rigide vers haut et face colorée vers l'extérieur



Passer les élastiques derrière les oreilles (ou selon le modèle, derrière la tête et bas de la nuque. S'il s'agit de lanières attachez-les derrière le haut de la tête et sur la nuque)



Ajustez le masque en pinçant la barrette sur le haut du nez



Si besoin, ajustez le masque sous le menton. **A partir de ce moment ne touchez plus vos mains sur votre masque**

2

Comment enlever un masque à usage unique

Il est souvent recommandé, voire nécessaire, de ne pas porter un masque plus de 4 heures

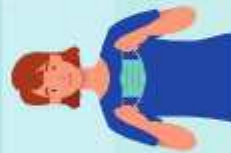
Changez le dès qu'il est mouillé



Lavez vos mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydro-alcoolique



Retirez le masque en commençant par les élastiques, sans toucher votre visage



Ne touchez pas les parties potentiellement infectées



Jetez votre masque dans un sac poubelle dédié (DASRI)



Lavez vos mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydro-alcoolique

Pour mettre et enlever les gants

A domicile, on peut utiliser deux types de gants :

- ➔ Les gants de protection pour faire le ménage, nettoyer ou désinfecter du matériel ou des locaux. Ils sont utilisés pour se protéger contre les produits chimiques (désinfectant, antibactériens, détergeant, produit nettoyant spécifique, etc.). Les gants pour le ménage ne doivent pas servir pour faire un « soin ».
- ➔ Les gants de soins à usage unique. Ils sont utilisés pour se protéger du contact avec des liquides biologiques, pour protéger les muqueuses ou une peau lésée (celle de la personne accompagnée ou vos mains). Par exemple pour faire une toilette intime ou la toilette d'une personne souillée ; pour vider un collecteur à urines ; pour manipuler du linge sale, entretenir la chambre et les sanitaires ; pour réaliser une aspiration endotrachéale et les manœuvres de désencombrement.

Utiliser des gants en continu est une fausse bonne idée. Ils peuvent donner un faux sentiment de protection. Par exemple, pendant les courses, vous risquez de toucher plus de produits ou de vous toucher plus facilement le visage.

Il n'est donc pas recommandé de porter des gants dès l'entrée dans le domicile de la personne, pour laver des pieds sains, pour l'habillage, pour les repas, pour manipuler du linge propre, des médicaments, une aide technique (fauteuil, canne, déambulateur, etc.) ou du matériel bureautique (papier, ordinateur, etc.), etc.

Comment mettre ses gants



1
Lavez vos mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydro-alcoolique



2
Prenez soin de ne toucher qu'une partie limitée du gant



3
Eviter de toucher la peau de l'avant-bras avec la main déjà gantée

Comment enlever ses gants



1
Pincez la surface extérieure du 1er gant au niveau du poignet



2
Enlevez votre gant en le retournant
Prenez soin de ne pas toucher l'extérieur du gant



3
Posez votre gant sale dans la main encore gantée



4
Enlevez le second gant en glissant les doigts entre la peau et le gant



5
Retourner le second gant en prenant soin de ne pas toucher l'extérieur



6
Jetez vos gants dans un sac poubelle dédié (DASRI)



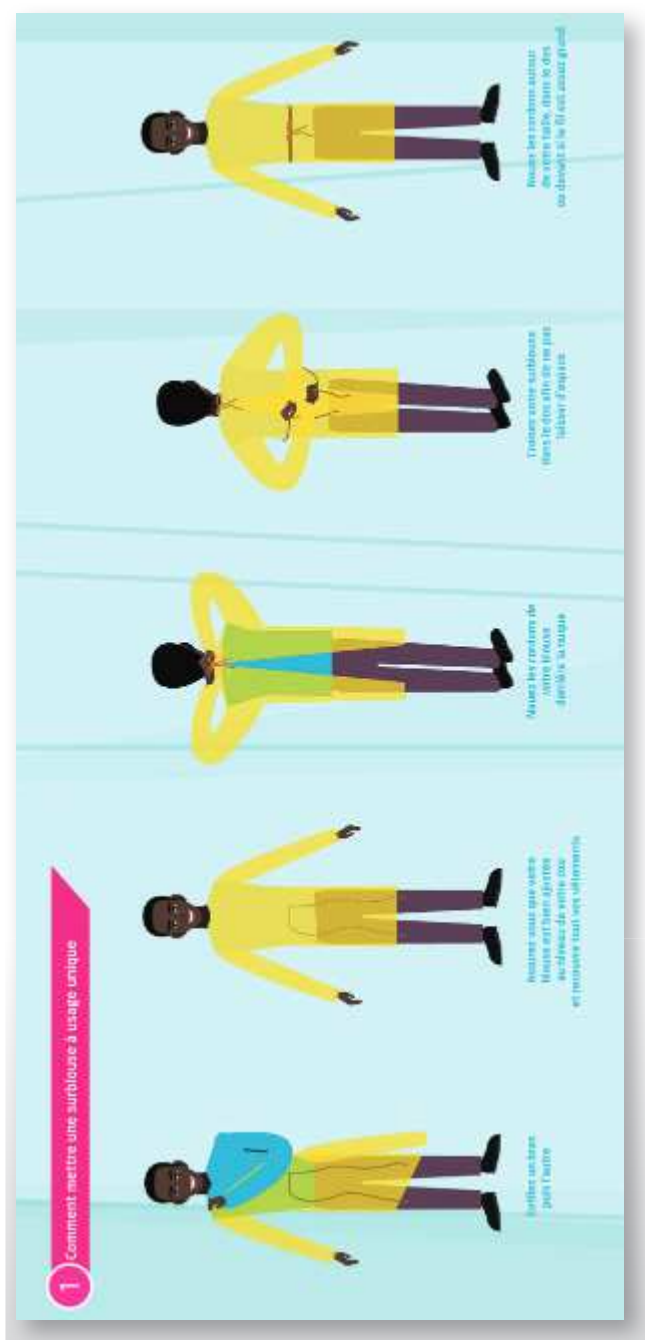
Avant et après chaque usage des gants pensez à vous laver les mains
Les gants sont à usage unique
Ne les lavez pas, ne les réutilisez pas



Avoir une crème de main hydratante pourra s'avérer utile en fin de votre journée

Pour mettre et enlever la surblouse

La surblouse sert en priorité pour l'aide et les soins comportant un risque de projection. Elle est également nécessaire lorsqu'il doit y avoir un contact physique étroit. Si la personne a ou est suspectée d'avoir un virus contagieux comme le Coronavirus, ou si elle tousse, la situation nécessite de mettre une surblouse (ainsi que l'ensemble des matériaux de protection individuelle).

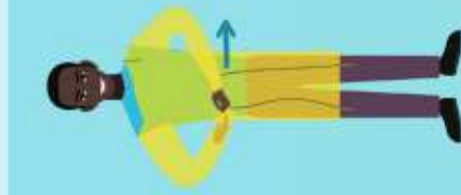


2 Comment enlever une surblouse à usage unique

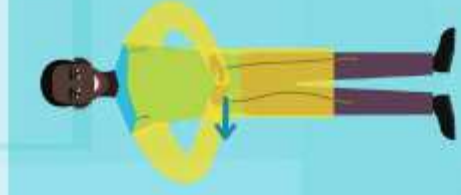
De manière générale, évitez de toucher la surface extérieure de la blouse potentiellement contaminée. Évitez de faire des mouvements brusques pour ne pas disperser le virus dans la pièce.



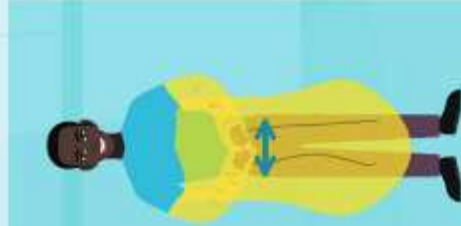
Déplacer les coudes au niveau de la ceinture et de la taille



Foyez les doigts de la main gauche sous le bord de la manche droite et utilisez la partie inférieure de la blouse pour tirer jusqu'à ce que la main droite soit recouverte par la manche



Profitez que votre main droite est protégée pour tirer sur la manche gauche et permettre également à la main gauche d'être sous la blouse



Allez la surblouse à glisser le long de vos bras



Repliez votre surblouse en boule (à l'air) en contact avec un vêtement avec l'extérieur afin d'enfermer les microbes

prenez votre surblouse dans un sac plastique dédié (DASRI)



Avant de mettre votre surblouse, avant de l'enlever et après, prenez à vous laver les mains. Les surblouses sont à usage unique. Ne les lavez pas, ne les réutilisez pas.

Avoir une crème de main hydratante pourra s'avérer utile en fin de votre journée.

Partie 5

Pour en savoir plus

Quelques exemples d'organismes ressources :

Ministère des Solidarités et de la Santé

- ✓ <https://solidarites-sante.gouv.fr/>

AP-HP – Protection des professionnels

- ✓ <http://covid-documentation.aphp.fr/protection-des-professionnels/>

CPIAS

- ✓ Occitanie : <https://cpias-occitanie.fr/actualites/suivre-lactualite-du-coronavirus-covid-19/>
- ✓ Nouvelle-Aquitaine : <https://www.cpias-nouvelle-aquitaine.fr/faq-covid-19-en-ems/>
- ✓ Normandie : <http://www.cpias-normandie.org/actualites/toute-l-actualite/coronavirus-covid-19,2868,5052.html>
- ✓ Ile de France : <http://www.cpias-ile-de-france.fr/docprocom/actualites-anciennes.php>
- ✓ Pays de la Loire : <https://www.cpias-pdl.com/accompagnement/informations-sur-lepidemie-de-nouveau-coronavirus-covid-19/>
- ✓ Auvergne Rhône Alpes : <http://www.cpias-auvergnerrhonealpes.fr/alertes/alertes.html>

- ✓ Grand Est : <http://www.cpias-grand-est.fr/index.php/2020/02/29/coronavirus-covid-1>
- ✓ Bretagne : <https://cpiasbretagne.chu-rennes.fr/CPias-Bretagne/pages/CPiasBretagne-Covid19.php>

RéPias – secteur médico-social et soins de ville

- ✓ https://www.preventioninfection.fr/emetteur_document/repias-primo/

SF2H – secteur sanitaire, secteur médico-social et soins de ville

- ✓ https://sf2h.net/wp-content/uploads/2017/06/HY_XXV_PS_versionSF2H.pdf

Santé Québec

- ✓ <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2004/04-210-02W.pdf>

SFGG

- ✓ <https://sfgg.org/actualites-covid-19/>

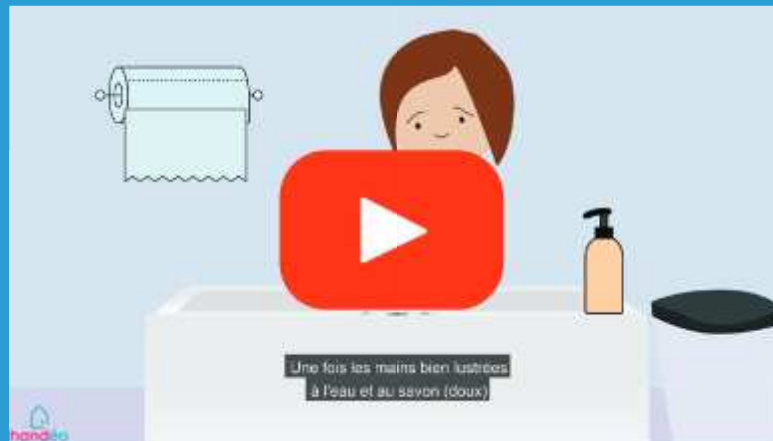
AFM-Téléthon

- ✓ https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/fp-aide_a_domicile_20-03-26.pdf

"Pas de protection sans mode d'emploi"

Handéo estime à 8 minutes le temps minimum nécessaire à prendre pour adopter les bons gestes barrières et utiliser correctement l'Équipement de Protection Individuelle. Ces 8 minutes sont le minimum à investir pour vous protéger et protéger les autres.

Retrouvez la vidéo pédagogique sur la page internet de Handéo :



[Retrouvez toutes les infographies sur www.handeo.fr](http://www.handeo.fr)

Remerciements

- Catherine BAUDOUIN-QUEROMES
- Jean-Michel BONNET
- Marie DELAROQUE
- Marie-Pierre HERVY
- Marika LEFKI
- Frank NATAF
- Yannick ROUVRAY
- Alain SMAGGHE

Illustrateurs :

- Infographies : Isabelle DE GROOT – Le Pas de Côté
- Deuxième de couverture : Marion DETUNCQ
- Couverture et deuxième de couverture : Anna TERRIEN
- Tutoriel animé : Jacques PONDAVEN - KariaTeam

Directeur de la publication :

Julien Paynot

Directeur scientifique :

Cyril Desjeux

Mise en page :

Mélina Acef

Découvrez également les guides pratiques :

« *Comprendre le handicap pour mieux accompagner* »

« *Comprendre le handicap pour mieux accompagner un adulte en situation de Handicap psychique* »

« *Comprendre le handicap pour mieux accompagner les enfants et adolescents autistes* »

« *Aides humaines : Comment favoriser l'accès au vote des personnes handicapées* »

« *Comprendre le handicap pour mieux accompagner les personnes polyhandicapées et leur famille à domicile* »

Téléchargeables sur handeo.fr



handéo



Membres de l'association Handéo*



Nous contacter

HANDÉO

14, rue de la Tombe Issoire - 75014 PARIS
contact@handeo.fr
www.handeo.fr

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !



Ce guide a été réalisé avec le soutien



ISBN 978-2-492397-05-9

* Au 7/09/2020

© Tous droits réservés à Handéo / Dépôt légal Novembre 2020