

Table des matières

1. [Mesures d'hygiène générales](#)
2. [Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission respiratoire](#)
3. [Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission féco-orale](#)
4. [Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission hématogène](#)
5. [Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies cutanées à transmission directe](#)
6. [Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission sexuelle](#)
7. [Note : Dilution de l'eau de Javel](#)
8. [Références](#)

1. Mesures d'hygiène générales

- Entretien régulier des locaux au savon et à l'eau. Insister sur les sanitaires et les cuisines.
- En cas d'infestation par la gale, les teignes ou les poux, aspirer régulièrement. Jeter le sac après une séance d'aspiration.
- Dans les sanitaires, mise à disposition de papier toilette, d'eau courante, de savon liquide et de serviettes en papier pour le séchage des mains.
- Hygiène corporelle générale.
- Hygiène des mains.
- Veiller à garder les ongles coupés court.
- En cas de contacts accidentel des mains avec du sang ou des liquides biologiques (sécrétions respiratoires, vomissements, selles, ...), se laver soigneusement les mains au savon liquide pendant au moins 40 secondes ⁽¹⁾. Après le lavage, sécher les mains par tamponnement au moyen de serviettes en papier à usage unique. Enfin, après le séchage, frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique pendant au moins 20 secondes.

2. Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission respiratoire

- Tousser et éternuer de manière hygiénique.
- Se moucher régulièrement au moyen de mouchoirs en papier jetables.
- Assurer une bonne aération des locaux.
- Lavage des mains fréquent, surtout après contact avec des sécrétions respiratoires.
- Veiller à garder les ongles coupés court.
- Port de gants lors de risque de contact avec des liquides potentiellement contaminants.
- En cas de contacts des mains avec des liquides potentiellement contaminants en provenance de l'arbre bronchique, laver soigneusement les mains au savon liquide pendant au moins 40 secondes ⁽¹⁾. Après le lavage, sécher les mains par tamponnement au moyen de serviettes en papier à usage unique. Enfin, après le séchage, frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique pendant au moins 20 secondes.
- Toute surface en contact avec du sang ou des liquides potentiellement contaminants en provenance de l'arbre bronchique doit être nettoyée en profondeur au moyen de détergents classiques puis désinfectée avec de l'alcool à 70 % ou une solution d'eau de javel (cf. point 7). La concentration d'eau de javel efficace recommandée est de 1.000 ppm, soit une solution fraîchement préparée à 0,1%. Ceci équivaut à 10 ml de javel concentrée dans 10 litres d'eau (voir remarque en fin de texte). Le choix entre alcool et eau de javel dépend de la taille de la surface à traiter et du type de matériau à traiter.

3. Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission féco-orale

- Utiliser du savon liquide pour se laver les mains et des serviettes jetables pour les sécher, surtout avant de manipuler de la nourriture.
- En cas de contact des mains avec des liquides potentiellement contaminants en provenance du tractus digestif, laver soigneusement les mains au savon liquide pendant au moins 40 secondes ⁽¹⁾. Après le lavage, sécher les mains par tamponnement au moyen de serviettes en papier à usage unique. Enfin, après le séchage, frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique pendant au moins 20 secondes.
- Eviter l'échange de verres et de couverts.
- Eviter l'échange de produits d'hygiène personnelle.
- Entretien régulier des sanitaires. L'entretien des sanitaires ne négligera pas les points suivants : les poignées des portes, les robinets, les boutons ou les poignées de la chasse d'eau, ainsi que le sol.
- Entretien régulier des cuisines, ainsi que du matériel qui y est utilisé.
- Respect de la chaîne du froid.
- Respect des consignes usuelles de séparation des aliments lors de la préparation.
- Respecter les consignes usuelles en matière d'hygiène alimentaire dans les cuisines (p.ex. respect des températures de conservation et des dates de péremption des aliments).
- Il est important d'augmenter la fréquence de nettoyage et de désinfection des locaux et des surfaces, en prêtant particulièrement attention aux objets fréquemment en contact avec les mains, tels que poignées de porte, robinets, cuvettes de toilettes, téléphones, rampes d'escaliers... ⁽²⁾.
- Dans les collectivités, l'utilisation de gants et de blouses ou tabliers à usage unique est préférable et le matériel d'entretien doit être individualisé pour chaque environnement de patient. Les linges de lit et couvertures, les linges de toilette, les vêtements, les rideaux, les coussins, les serpillières souillées, doivent être nettoyés à l'eau chaude et au détergent (en lave-linge à haute température) ; les moquettes, fauteuils et matelas contaminés, à l'eau chaude savonneuse suivi d'un nettoyage vapeur. L'aspirateur doit être évité car il favorise la diffusion des virus ⁽²⁾.
- Toute surface en contact avec des liquides en provenance du tractus digestif doit être nettoyée en profondeur au moyen de détergents classiques puis désinfectée avec une solution d'eau de javel (cf. point 7). La concentration d'eau de javel efficace recommandée est de 1.000 ppm, soit une solution à 0,1% fraîchement préparée de chlore à 1000 ppm. Ceci équivaut à 10 ml de javel concentrée dans 10 litres d'eau. Le choix entre alcool et eau de javel dépend de la surface à traiter.

Points particuliers :

- **Hépatite A :**

- ✓ Le fait de réserver des couverts à l'usage exclusif de la personne infectée est une mesure moins efficace que le lavage soigneux des mains et la désinfection thermique de la vaisselle (lave-vaisselle).
- ✓ Lavages répétés des mains et désinfection des installations sanitaires à l'eau de Javel.
- ✓ Il n'est pas nécessaire de faire tremper la vaisselle utilisée par le malade dans l'eau de Javel.
- ✓ Il n'est pas nécessaire de désinfecter le matériel médical utilisé par le malade à l'eau de Javel, sauf s'il a été souillé par ses matières fécales.
- ✓ Il n'est pas nécessaire de désinfecter régulièrement les surfaces avec lesquelles le malade sera rentré en contact, à moins qu'elles aient été souillées par des matières fécales.
- ✓ Eviter de partager les mêmes sanitaires que le patient.

- **Virus entériques tels que norovirus et rotavirus ⁽²⁾**

Ils sont très résistants dans l'environnement, particulièrement les norovirus. Les surfaces contaminées doivent être nettoyées soigneusement et régulièrement, avec un détergent et de l'eau chaude. Ce nettoyage sera suivi d'une désinfection au moyen de matériel jetable (éponges ou autres lingettes). Notons que tous les désinfectants ne sont pas efficaces contre les virus résistants dans l'environnement. Les produits chlorés comme l'eau de javel et les produits à base de peroxyde d'hydrogène sont des virucides très efficaces et seront préférés dans le cadre du maintien d'une bonne hygiène des locaux. La concentration d'eau de javel efficace recommandée est de 1000 ppm, soit une solution à 0,1%, fraîchement préparée. Ceci équivaut à 10 ml de javel concentrée dilués dans 10 litres d'eau. Il est important d'augmenter la fréquence de nettoyage et de désinfection des locaux et des surfaces lors d'une épidémie. On prêtera particulièrement attention aux objets fréquemment en contact avec les mains, tels que poignées de porte, robinets, cuvettes de toilettes, téléphones, rampes d'escaliers... Il convient de commencer l'entretien par les zones le moins susceptibles d'être contaminées par les virus entériques (tables, ..) et terminer par celles le plus à risque d'être contaminée (toilettes, poignées des sanitaires,...).

4. Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission hématogène

- Lorsqu'une lésion cutanée est souillée par du sang tiers, on ne la fera pas saigner, mais on appliquera les mesures suivantes :
 - Rincer la lésion à l'eau courante
 - Désinfecter la lésion à l'aide de povidone iodée ou de chlorhexidine
 - Laisser les désinfectants (povidone iodée ou chlorhexidine) agir 2 minutes
 - Couvrir la lésion au moyen d'un pansement stérile
- Les projections sanguines entrées en contact avec les muqueuses nasale ou buccale seront rincées vigoureusement à l'eau. Les projections oculaires seront rincées à l'eau claire ou au sérum physiologique.
- Si l'on suspecte un risque de transmission du virus de l'immunodéficience humaine ou de l'hépatite B, des mesures prophylactiques spécifiques seront envisagées : elles doivent être appliquées idéalement dans les 4 heures et au plus tard endéans les 72 heures qui suivent le contact.
- De manière générale, éviter les contacts cutanés et muqueux avec du sang.
- Toujours recouvrir les blessures des mains du soignant par un sparadrap hydrofuge.
- Revêtir des gants lors de soins ou d'actes lors desquels il y a un risque de contact avec du sang.
- Lavage et désinfection des mains avant et après tout soin.
- En cas de contacts des mains avec du sang, laver soigneusement les mains au savon liquide pendant au moins 40 secondes ⁽¹⁾. Après le lavage, sécher les mains par tamponnement au moyen de serviettes en papier à usage unique. Enfin, après le séchage, frictionner les mains avec une solution hydroalcoolique pendant au moins 20 secondes.
- Lavage des textiles, linges et literies souillés, au moyen des détergents habituels.
- Elimination des pansements souillés dans des sacs fermés et entreposés à l'abri des évents. Les sacs seront évacués avec les déchets usuels.
- Elimination des seringues et aiguilles dans des collecteurs prévus à cet effet. L'élimination de ceux-ci est prise en charge par le personnel médical ou infirmier.
- Toute surface en contact avec du sang doit être nettoyée en profondeur au moyen de détergents classiques puis désinfectée avec de l'alcool à 70 % ou une solution de chlore à 1000 ppm, en fonction de la taille de la surface.
- Points particuliers : Hépatite B et C :
 - Le risque de transmission salivaire pour l'hépatite B existe, mais il est faible. Ce risque n'a pas pu être mis en évidence pour l'hépatite C.
 - Ne pas partager ses objets de toilette (brosse à dents, rasoir, pince à épiler, coupe-ongles, matériel de détartrage dentaire, ciseaux, etc.).
 - Placer les objets souillés par du sang (tampons, fil dentaire, aiguilles, pansements, etc.) dans un récipient protecteur.

En cas de coupure ou de plaie cutanée, nettoyer, désinfecter avec de la povidone iodée ou de la chlorhexidine puis effectuer immédiatement un pansement recouvrant largement la plaie.

5. Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies cutanées à transmission directe

- Eviter les contacts cutanés et capillaires directs ou indirects.
- Eviter les échanges de vêtements, en particulier les bonnets et les écharpes.
- Espacer suffisamment les porte-manteaux afin d'éviter le contact entre les vêtements.
- Ranger les bonnets et les écharpes dans les manches des manteaux.
- Porter les cheveux longs attachés.
- Eviter l'échange de peignes.
- Eviter l'échange d'essuies.
- Hygiène cutanée.
- Hygiène des mains.
- Ongles coupés court.
- Couvrir les plaies.
- Lavage soigneux des vêtements et des textiles du malade à 60 degrés.
- Nettoyage soigneux et régulier de l'environnement.

Aspiration soigneuse et régulière de l'environnement, surtout en cas d'infestation par les teignes, le sarcopte de la gale ou les poux. Jeter le sac après chaque séance d'aspiration.

6. Mesures d'hygiène vis-à-vis des maladies à transmission sexuelle

Les mesures à prendre sont à adapter en fonction du risque individuel. Parlez-en à votre médecin. En cas de partenaires multiples, les risques augmentent tout comme l'importance des mesures de protection.

- HIV : rapports protégés.
- Hépatite B chronique : rapports protégés, vaccination
- Hépatite C : il est préférable de pratiquer des rapports protégés, surtout lors des règles, lors de présence de lésions génitales ou lors de rapports par voie anale.
- HPV : rapports protégés, vaccination
- Mpox : rapports protégés, vaccination

7. Note : Dilution de l'eau de Javel

La dilution dépend du nombre de degré de chlore de la solution. Les solutions classiques du commerce ne sont pas concentrées. Elles s'échelonnent de 10 à 20°. Voici les dilutions pour obtenir une solution à 1000 ppm.

Pour obtenir 1000 ppm de chlore	
Concentration eau de javel	Quantité d'eau de javel concentrée
Solution d'eau de Javel à 10°	32 ml/ litre d'eau
Solution d'eau de Javel à 12°	26 ml/ litre d'eau
Solution d'eau de Javel à 15°	20 ml/ litre d'eau
Solution d'eau de Javel à 20°	16 ml/ litre d'eau

8. Références

1. Recommandations en matière de maîtrise des infections lors de soins dispensés en dehors des établissements de soins (au domicile et/ou au sein d'un cabinet) ; décembre 2008 CSS N° 8279
2. Centre national de référence des virus entériques : <http://www.chu-dijon.fr/page.php?url=directory/centre-national-de-reference-des-virusenteriques/les-gastroenterites-virales>