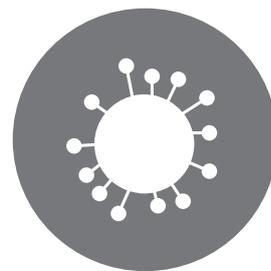


# Hygiène des mains pour les blessés médullaires



Ces conseils sont destinés à adresser l'épidémie de COVID 19. Certains produits peuvent être en rupture de stock mais vous pouvez, malgré cela, vous protéger en utilisant ce que vous avez à disposition.

***Du savon et de l'eau, ainsi que la distanciation sociale sont de bonnes préventions.***

## 1 Les fondamentaux de l'hygiène des mains



Lavez vos mains fréquemment et lorsque vous rentrez chez vous.



Savon et eau tiède pendant 40-60 secondes ou du gel hydroalcoolique 20-30 secondes sur toutes les parties des mains (devant & derrière, sous les ongles, entre les doigts, les poignets).



Séchez vos mains avec des serviettes en papier à usage unique dans un espace public, ou une serviette propre chez vous.



Évitez de toucher votre visage.



Listez les endroits où vous mettez vos mains et nettoyez ces surfaces régulièrement.



Soyez particulièrement attentifs aux surfaces dans les espaces publics, touchées par beaucoup de personnes (portes et boutons des ascenseurs, mains courantes, claviers, écrans tactiles, etc.)



Toussez ou éternuez dans votre manche - pas dans vos mains.

2a

## Utilisateurs de fauteuils roulants manuels



- Nettoyez préalablement vos gants avec un produit adapté à la matière de vos gants.
- Après avoir lavé vos mains, utilisez des serviettes en papier ou des serviettes propres pour couvrir vos roues si vous avez besoin de les toucher ou avant un transfert.
- Nettoyez vos mains courantes, poignées de freins, poignées de conduite et autres parties de votre fauteuil roulant.
- Nettoyez vos pneus régulièrement, et évitez de toucher vos pneus lorsque vous poussez.

2b

## Utilisateurs de fauteuils roulants électriques



- Lavez vos mains fréquemment et lorsque vous entrez chez vous.
- Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, demandez à quelqu'un de vous aider à les nettoyer avec du savon et de l'eau, ou du gel hydroalcoolique.
- Nettoyez avec précaution la manette de votre fauteuil et tous les autres boutons/manettes de contrôle.
- Nettoyez vos accoudoirs, votre plateau, et autres parties de votre fauteuil que vos mains touchent.

3

## Pour tous



- Nettoyez votre téléphone ou autres appareils mobiles, et toutes les parties d'un sac ou sac à dos que vous touchez.
- Nettoyez vos clés, porte-feuille, et autres cartes que vous utilisez dans les espaces publics.

4

## Utiliser votre bouche



- Si vous avez une dextérité réduite, vous utilisez probablement en temps normal votre bouche pour attraper et tenir des choses.

Bien que cela puisse être difficile, c'est une bonne idée d'essayer de trouver d'autres stratégies ou de vous faire aider.

5

## Autres dispositifs d'assistance



- Nettoyez toutes les parties des dispositifs d'assistance que vous touchez avec vos mains.

### Exemples

Attelles, pinces, appareils orthopédiques, ou pinces, les poignées de votre canne ou béquilles, les poignées et les freins de votre déambulateur.



Ces mesures peuvent sembler difficiles et longues, mais il est extrêmement important pour les blessés médullaires d'éviter d'être infecté par le coronavirus. En cette période de situation d'urgence, prendre toutes les mesures possibles pour vous protéger vous aidera à rester en bonne santé.

Suivez toujours les conseils donnés par les autorités de santé et posez vos questions à propos du coronavirus à votre professionnel de santé.

Coloplast est également là pour vous aider à vous y retrouver. Nos conseillers du **Service Relations Utilisateurs** sont à votre écoute pour répondre à vos questions.

Retrouvez Coloplast sur le site [coloplast.fr](http://coloplast.fr) ou appelez gratuitement nos conseillers au

**0 800 01 58 68**

Service & appel  
gratuits

Tiré du 'Hand hygiene for people with spinal cord injury', URL: <https://sci-can.ca/sites/default/files/images/HHygienefog2Side.jpg>. Physical Therapy, Université de 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. Presse OMS, Genève, Suisse. 2010.

[Soins des stomies](#) / [Contenance](#) / [Soins des plaies](#) / [Urologie interventionnelle](#)

Laboratoires Coloplast - Les Jardins du Golf - 6, rue de Rome - 93561 Rosny-sous-Bois Cedex - France  
[www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr) Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A/S, DK - 3050 Humlebaek.  
© Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast 312 328 362 RCS Bobigny - Mai 2020 - PA

 **Coloplast**