



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

SERVICE HYGIENE ET
SECURITE

Avignon, le 8 septembre 2009

Fiche réflexe n°2 **Les mesures barrières**

Les mesures barrières permettent de faire obstacle à la propagation des virus au sein de la population. Ces gestes relèvent de l'hygiène générale et sont efficaces non seulement dans le cas du H1N1 mais aussi pour les virus que nous rencontrons régulièrement (grippe saisonnière, gastroentérite...)

1/ L'hygiène des mains

Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène, puisque c'est par les mains que se propage la majeure partie des maladies infectieuses. En situation de pandémie, le lavage régulier des mains constituera un geste essentiel de protection.

Il faut se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

- Avant de préparer les repas et après avoir cuisiné;
- Avant de manger;
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué;
- Chaque fois qu'on rentre au domicile;
- Après avoir utilisé les transports collectifs
- Après avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels;
- Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact.

Dans tous les cas, on se lavera les mains :

- Après avoir retiré un masque;
- Après être allé aux toilettes;
- Après avoir manipulé des ordures;
- A chaque fois que les mains sont sales.

Comment bien se laver les mains ?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.

Se mouiller les mains sous l'eau chaude courante.

Se savonner les mains si possible avec du savon liquide.

Se frotter les mains pendant 30 secondes au moins pour produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets. Bien se rincer les mains sous l'eau courante. Attention aux bijoux (bagues)

Se sécher les mains avec une serviette propre – si possible une serviette en papier jetable – ou les laisser sécher à l'air libre.

Fermer le robinet avec une serviette ou un papier.

SERVICE HYGIENE ET SECURITE

Campus centre-ville

Site Ste Marthe

74 rue Louis Pasteur

84029 AVIGNON CEDEX 1

Tél. + 33 (0)4 90 00 25 76

Fax. + 33 (0)4 90 00 26 10

courriel@univ-avignon.fr

<http://www.univ-avignon.fr>

2/ Quand utiliser des solutions alcoolisé

L'eau et le savon, à condition de bien respecter les consignes ci-dessus, sont largement suffisants pour éliminer les virus.

Toutefois, le personne devant se rendre dans des lieux où il est difficile de se laver les mains peuvent utiliser en substitution des solutions sans eau pour se nettoyer les mains. La procédure d'utilisation est la même que pour l'eau et le savon. Toutefois, il faut se frotter les mains jusqu'à évaporation totale du produit.

3/ Mesures barrières complémentaires

Durant toute la période sensible, évitez :

- de vous embrasser
- de vous serrer les mains

Eternuez dans un mouchoir en papier ou dans votre coude

Ne crachez pas par terre mais dans un mouchoir

Pensez

- à aérer régulièrement vos bureaux si possible (et vos maisons)
- à nettoyer vos claviers d'ordinateurs, vos souris, vos téléphones, vos télécommandes...

L'ensemble de ces consignes sont valables aussi à votre domicile : pensez en plus à nettoyer régulièrement les interrupteurs, les clenches des portes, les consoles de jeu voir les jouets des petits ainsi que les volants et les leviers de vitesse des véhicules. Changer souvent les essuie-mains s'ils sont en tissu.

4/ En cas de fermeture des locaux

Des mesures complémentaires seront prises en renforcement des mesures barrières élémentaires. Elles seront communiquées en temps utile