

Fiche de renseignements « Protégez vos mains » à l'intention des fournisseurs de soins de santé

Cette fiche peut vous aider à déceler et à évaluer les problèmes de peau de vos mains afin de protéger activement celles-ci contre les lésions cutanées. Grâce à elle, vous connaîtrez les causes d'irritation des mains et vous pourrez prendre les mesures nécessaires pour garder des mains saines.

Pourquoi est-il important d'examiner ses mains ?

Le maintien de l'intégrité de la peau de vos mains est une question de sécurité, tant pour vous-même que pour vos patients* étant donné que des mains abîmées abritent un très grand nombre d'organismes. Il est très important de garder à tout instant des mains saines, à la peau intacte et sans irritation.

Que faut-il faire pour garder des mains saines ?

1. Lisez le livret du programme de soins des mains *Lavez-vous les mains*. Vous y apprendrez que le respect constant de la méthode correcte d'hygiène des mains, le choix des bons produits et la protection de vos mains requièrent une attention de tous les instants.
2. Lisez cette fiche de renseignements afin de connaître les pratiques susceptibles d'irriter vos mains et les suggestions pour garder des mains saines.
3. Veillez à bien vous laver les mains afin de les garder saines. Avez-vous reçu une formation au travail sur les moyens de protéger votre peau et d'en prendre soin ? Il est important pour vous d'évaluer si vous utilisez la méthode appropriée pour vous laver les mains afin d'en réduire les irritations. Vous devez connaître les produits de soins des mains à utiliser afin d'éviter les lésions et les irritations cutanées. Remarque : on sait qu'il est plus facile d'appliquer un désinfectant sur les mains que de se les laver avec de l'eau savonneuse. C'est pourquoi la méthode à privilégier pour se nettoyer les mains lorsqu'elles ne sont visiblement pas salies est l'application d'un désinfectant pour les mains.
 - a. Lisez les conseils sur les méthodes préconisées à la page 4 du livret du programme de soins des mains *Lavez-vous les mains*.
 - b. Visionnez le DVD du programme *Lavez-vous les mains*, réalisé à l'intention des professionnels de la santé. Le DVD compte deux volets intitulés *Comment se laver les mains ?* et *Comment se désinfecter les mains ?*
 - c. Consultez le module éducatif et interactif du MSSLD sur l'hygiène des mains (en anglais seulement), dans le site Web www.justcleanyourhands.ca, à la rubrique *Training and Education – Try the Education Module*.
 - d. Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements, visitez le site Web *Lavez-vous les mains* à l'adresse www.justcleanyourhands.ca. Vous y trouverez des ressources de formation et d'éducation sur l'hygiène des mains et les méthodes pour se laver correctement les mains.
4. Si l'intégrité de la peau de vos mains vous préoccupe, le service de santé au travail vous aidera à élaborer un programme visant à éviter les irritations cutanées des mains.



*Dans le présent document, le terme « patient » désigne tout client, patient ou résident.

Le saviez-vous ?

1. Irritants de la peau les plus courants (liste non exhaustive)

- a) Détergents (savons)
- b) Eau chaude
- c) Travail en milieu humide
- d) Faible humidité relative
- e) Omission d'utiliser de la lotion/crème
- f) Omission de sécher les mains avant de mettre des gants
- g) Gants poudrés
- h) Gants en caoutchouc et en latex
- i) Serviettes en papier de mauvaise qualité
- j) Force de cisaillement associée au port ou au retrait des gants
- k) Utilisation de la brosse chirurgicale traditionnelle et brossage chirurgical pendant une période excédant la durée recommandée
- l) Sulfate de nickel (par exemple, contenu dans les bijoux)

2. Quelques facteurs pouvant abîmer vos mains

- Certaines conditions climatiques comme le temps sec, humide, froid ou chaud (par exemple, le fait de ne pas porter de gants en hiver peut augmenter la sécheresse et l'irritation des mains).
- Le fait d'avoir les mains fréquemment en contact avec l'eau ou les détergents.
- Le fait de travailler dans un milieu humide ou dans un milieu où l'on doit porter des gants humides.
- Une affection dermatologique chronique ou récurrente (eczéma, psoriasis, urticaire, etc.).
- Certaines allergies (par exemple, parfum, conservateur).
- Le fait de fumer à l'extérieur alors qu'il fait sec et froid.
- Le jardinage.
- La mécanique (par exemple, utilisation de produits chimiques).
- Le fait de prendre soin de jeunes enfants à cause de la fréquence des changements de couches, des bains et de la toilette.
- Une méthode inappropriée de lavage des mains.
- L'hydratation trop peu fréquente des mains.

3. La protection de ses mains est un engagement de tous les instants

Protégez vos mains contre les produits chimiques et les conditions extrêmes, à la maison comme au travail :

- Évitez le contact sur votre peau de produits chimiques comme les glutaraldéhydes, le thiram et le nickel contenu dans les bijoux.
- Assurez-vous de porter des gants protecteurs lorsque vous effectuez des travaux à la maison et utilisez fréquemment des hydratants (par exemple, lorsque vous lavez la vaisselle, sortez en hiver ou que l'humidité relative est faible).

Exemple de directives générales pour les soins des mains

1. Au travail, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool (DMBA) lorsque vos mains ne sont pas visiblement salies. Bon nombre d'études ont démontré qu'un DMBA est mieux toléré que l'eau savonneuse.
2. Lavez-vous les mains avec de l'eau tiède et un savon inodore et non irritant ou du détergent pour les mains.
3. Enlevez vos bagues lorsque vous vous lavez les mains car le produit de nettoyage peut rester pris en dessous, ce qui peut provoquer une poussée de dermatite.
4. Assurez-vous de vous rincer soigneusement les mains et de vous les sécher en les tapotant avec une serviette.
5. Assurez-vous que vos gants de protection sont intacts, propres et secs à l'intérieur. Les mains doivent être propres et sèches avant d'enfiler les gants.
6. Appliquez fréquemment sur vos mains une crème hydratante inodore et non irritante dispensée à l'aide d'une bouteille.
 - Il est important d'appliquer fréquemment une lotion ou une crème protectrice pour les mains au travail et à la maison afin de protéger vos mains contre les irritations provoquées par l'un des facteurs mentionnés précédemment. La lotion doit être compatible avec les gants, le savon ou le désinfectant chirurgical que vous utilisez. Les produits doivent être distribués de façon adéquate afin d'éviter toute contamination.
7. Évitez le contact cutané avec des détergents, des produits de nettoyage forts, des shampooings, divers types de cires, des produits à polir, des solvants et des diluants.
8. N'appliquez pas de lotion capillaire, de crème, de gel ou de colorant avec vos mains nues.
9. Veillez à la protection de vos mains lorsque vous jardinez, cuisinez, faites le ménage, donnez un bain ou vous occupez d'enfants.
10. Protégez vos mains contre le froid. Portez des mitaines ou des gants en tout temps lorsque vous êtes exposé au froid. Même une exposition d'une minute seulement peut assécher les mains. Assurez-vous de porter des mitaines ou des gants lorsque vous manipulez un volant froid.
11. Évitez les irritants et les allergènes.

Source :

Inspiré du document intitulé *Contact Dermatitis Clinic General Hand Care Instructions*, Hôpital St. Michael's, Toronto (Ontario).

Outil d'évaluation des soins de vos mains

Les questions proposées dans le présent document peuvent être utilisées pour évaluer vos pratiques d'hygiène des mains et repérer les changements qui pourraient être à l'origine des irritations de vos mains.

Évaluation de la fréquence des pratiques d'hygiène des mains

Nombre moyen d'heures travaillées par semaine _____

Nettoyant pour les mains (veuillez indiquer tous les produits que vous utilisez)

	Nombre de fois/jour	Nombre de mois d'utilisation
Désinfectant pour les mains à base d'alcool	_____	_____
Eau et savon antimicrobien	_____	_____
Eau et savon liquide/en mousse/en gel non antimicrobien	_____	_____
Uniquement de l'eau	_____	_____
Brosse	_____	_____
Éponge contenant un agent antimicrobien	_____	_____

Au cours d'une journée de travail, combien de fois vous lavez-vous les mains ?

0 à 5 fois 6 à 10 fois 11 à 20 fois plus de 20 fois

Éducation

Avez-vous reçu une formation au travail sur les soins et la protection des mains ? Oui Non

Évaluation de l'exposition (gants)

Gants (veuillez indiquer les types de gants que vous utilisez)

- Gants en latex Poudrés Non poudrés
 Gants en vinyle Poudrés Non poudrés
 Gants en nitrile Poudrés Non poudrés
 Doublures de gants Poudrées Non poudrées
 Autre, veuillez préciser: _____

Au cours d'une journée de travail, combien de fois mettez-vous des gants ?

0 à 5 fois 6 à 10 fois 11 à 20 fois plus de 20 fois

Au cours d'une journée de travail, pendant combien de temps au total portez-vous des gants ?

Moins d'une heure Entre une et deux heures Plus de deux heures

Vos mains sont-elles humides à l'intérieur des gants ? Oui Non

Changements des produits utilisés pour vos mains

Y a-t-il eu des changements du savon ou des produits pour les mains utilisés dans votre milieu de travail? Oui Non

Si oui, lesquels? _____

Avez-vous été exposé à de nouveaux produits au travail? Oui Non

(Il pourrait s'agir de produits chimiques ou de matières.)

Si oui, lesquels? _____

Y a-t-il eu récemment dans votre travail un changement quelconque pouvant avoir une incidence sur la peau de vos mains? Oui Non

Si oui, lequel? _____

L'état de vos mains s'améliore-t-il lorsque vous n'êtes pas au travail? Oui Non

(à savoir, il s'améliore pendant vos jours de congé et s'aggrave lorsque vous travaillez)

Avez-vous changé les produits d'hygiène personnelle (savon, lotion, écran solaire, détergent à lessive/agent d'adoucissage, etc.) que vous utilisez à la maison? Oui Non

Si oui, lesquels? _____

Avez-vous fait récemment en dehors du travail des choses inhabituelles qui pourraient avoir une incidence sur la peau de vos mains? Oui Non

(par exemple, travail dans la cour; voyage, randonnée pédestre, contact avec le sumac vénéneux)

Si oui, lesquelles? _____

Indiquez toute exposition des mains à un produit chimique pouvant être irritant, y compris les produits cosmétiques :

Après avoir réalisé cet examen, recensez les changements qui contribueront à améliorer la protection de la peau de vos mains et à garder celles-ci intactes :

Évaluation de l'état de la peau

Autoévaluation de la peau des mains :

Apparence (*souple, rouge, couverte de taches, de plaques*)

Anormale --- --- --- Normale

Intégrité (*fissures, crevasses*)

Anormale --- --- --- Normale

Teneur en eau (*sécheresse*)

Anormale --- --- --- Normale

Sensation (*démangeaison, brûlure, douleur*)

Anormale --- --- --- Normale

Comment évaluez-vous l'état général de la peau de vos mains?

Très mauvais --- --- --- Excellent

Si vous commencez à avoir des problèmes, des irritations ou des fissures sur la peau de vos mains, nous vous recommandons de communiquer avec le responsable de la santé et de la sécurité au travail de votre établissement afin d'évaluer votre état et d'obtenir des recommandations sur la manière d'avoir des mains saines et de les garder ainsi.