

Hygiène

Module 3

[Hygiène personnelle](#)

[Hygiène de l'environnement](#)

[AES](#)

[Actualités](#)

Hygiène personnelle

Afin de respecter le malade et ne pas transmettre de microbes, l'hygiène de son corps doit être parfaite: cheveux propres et attachés voire protégés et surtout les mains toujours propres: lavage fréquent et utilisation d'un gel hydro-alcoolique. La tenue sera toujours propre.

Des règles de vie sont indispensables. Pas d'alcool, stupéfiant ou tranquillisant avant la prise du travail.

Afin d'être en forme surtout pour porter des charges lourdes, un bon équilibre alimentaire et de l'exercice physique sont nécessaires.

Hygiène corporelle

Toilette du corps

Elle est rigoureuse.

Les cheveux sont lavés régulièrement et maintenus attachés pendant le travail.

La barbe sera courte et propre

La toilette du corps tout entier est quotidienne, une douche supplémentaire à la fin de la journée de travail est conseillée.

Le brossage des dents est lui-même quotidien, il est même recommandé après chaque repas.

Attention aux odeurs sous les bras, surtout lors de port de charges.

Mains propres

Le lavage des mains sera fréquent, au minimum avant et après chaque patient et transport.

On vérifiera régulièrement que ses ongles soient courts et propres.

De plus, il faut abuser de gel hydro-alcoolique en l'absence de point d'eau.

Attention

Ongles courts et propres

Lavage fréquent des mains

Tenue

Les vêtements seront toujours propres et si besoin seront changés entre 2 transports s'ils sont souillés.

Le mieux est d'utiliser des tenues à manches courtes permettant de laisser les mains et l'avant-bras libres et donc faciles à laver.

On ne portera ni bijoux, ni montre.

Règles de vie

L'ambulancier est responsable de la qualité et sécurité des transports.

Il doit donc, non seulement respecter la loi, mais aussi avoir une rigueur pour respecter son client et sa société.

Alcool et stupéfiants

Pour pouvoir faire appel à tous ses réflexes, il doit s'abstenir de boire de l'alcool durant son temps de travail.

Il ne doit pas fumer du cannabis même en dehors de ces heures de travail, car son action se prolonge.

C'est de plus interdit par la loi.

De même on ne peut pas conduire si on prend des somnifères ou des tranquillisants.

Tabac

De par le matériel qu'il transporte (oxygène, alcool à 70°.) et le respect du malade, il ne doit pas fumer pendant son travail.

De fait il évitera de fumer en général, l'odeur reste sur les vêtements de toute façon ainsi que sur la peau et dans son haleine.

L'odeur de tabac s'incruste sur les vêtements.

Alimentation

Elle sera équilibrée avec 3 repas par jour, dont un petit déjeuner copieux. En aucun cas il ne doit prendre la route à jeun. Il évitera les plats à base d'ail.

Les boissons non alcoolisées seront prises en quantité suffisante surtout en période de chaleur.

Il respectera les règles de conservation des aliments: chaîne du froid, date de péremption.

Avec des kilos en trop, un excès de cholestérol, les cigarettes, un peu d'alcool vos artères s'encrassent et se bouchent.

Dans son local d'attente, le frigidaire sera régulièrement nettoyé et les denrées périssables détruites.

Un autre frigidaire sera indispensable pour conserver au frais certains matériels. Il ne faut utiliser le même que pour l'alimentation.

Sommeil

Il doit avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil et aménager son temps de travail avec repos et des pauses.

En général un adulte a besoin de 7 heures de sommeil (de 5 à 10 h selon les personnes).

Il doit éviter de prendre des médicaments ayant un retentissement sur la conduite comme les tranquillisants et les somnifères, surtout qu'ils ont une action prolongée et diminuent les réflexes.

Il est recommandé un arrêt toutes les 2 heures ou alternance de conduite toutes les 2 heures.

Exercice physique

Une activité sportive est utile, afin d'avoir une bonne condition physique et aussi d'éliminer le stress. Elle est indispensable pour la prévention des maladies cardiaques. Bien entraîné, il devient plus tonique, plus puissant. Il tient mieux la distance. Si non il s'essouffle, se fatigue.

Insolite: Un ambulancier meurt lors de la pratique d'un MCE

Des sapeurs-pompiers appelés pour un arrêt cardiaque ont eu la surprise de découvrir l'ambulancier arrivé le premier sur les lieux, aussi en arrêt.

En effet l'effort et le stress de l'ambulancier pratiquant un MCE ont eu raison de son cœur fragile.

Happy end: Pompiers et SMUR ont pu refaire partir les 2 cœurs.

Conclusion: être en forme avec une bonne hygiène alimentaire et sans surpoids.

Prévenir le mal de dos

▷ Voir module ergonomie

Relax

Il faut ménager des temps de repos entre les heures de travail sinon on risque d'avoir le "burn out», c'est à dire un état irritable, souvent dépressif

Bruits

Travailler dans une atmosphère bruyante est stressante et peut endommager le système auditif.

On évitera d'utiliser les sirènes.

Hygiène de l'environnement

Les locaux et l'ambulance doivent être propres. L'évacuation des déchets demande des circuits organisés. Aucun animal nuisible ne doit roder dans cet environnement.

Le sol, les murs des locaux seront correctement entretenus et les pièces aérées.

Evacuation des déchets

Déchets domestiques (DAOM)

Ils sont triés (verres, plastiques, papiers).

Puis sont recyclés, broyés, incinérés ou enterrés.

Déchets médicaux (DASRI)

Ils sont triés, puis stockés dans des sacs spéciaux.

Ils sont enlevés avec un circuit spécifique puis incinérés

L'ambulancier et sa société sont responsables de l'avenir des déchets.

Il ne doit pas conserver et stocker ceux-ci plus de 3 mois si la production est inférieure à 5 kgs pour un mois, mais moins de 7 jours au-delà.

Une convention d'élimination écrite est signée avec un prestataire de service.

Attention aux objets perforants ou tranchants: gants + collecteur spécial

Lutte contre les animaux nuisibles

Insectes

On doit éviter la prolifération des insectes, notamment des mouches et les cafards dans les locaux de la société.

Rongeurs

Il faut dératiser les locaux si nécessaire, car ils sont les vecteurs de nombreuses maladies

Entretien des locaux

Ils s'usent. Mais souvent l'homme est à l'origine d'une dégradation prématurée: rayures, coups sur les murs, trous de cigarettes...

Il faut prévenir en utilisant des matériaux solides, facilement nettoyables avec des protections aux endroits où circulent des brancards, et avoir un comportement attentif.

Eau potable

L'eau du robinet est consommable.

Pour la consommation des patients transportés, il faut d'utiliser des bouteilles d'eau qui ne sont utilisés que pour un seul malade avec gobelets en plastique.

Eau usée

En principe l'évacuation et le traitement sont différents pour les eaux de pluie, les eaux ménagères (robinets) et les eaux ménagères dite sales qui comprennent l'évacuation des WC.

Il faudra mettre régulièrement de l'eau de javel dans les siphons des lavabos.

A la sortie des toilettes, il doit avoir un lavabo avec savon liquide, robinet si possible à pédales et papier à usage unique.

Les consignes pour se laver les mains seront affichées.

Air

Les locaux seront aérés.

On interdira de fumer dans les ambulances et les locaux.

S'il y a une climatisation, elle sera régulièrement entretenue et pour l'ambulance, le filtre sera changé.

L'ambulancier est en contact permanent avec la pollution automobile. Il respectera les limitations de vitesses demandées en cas de pic de pollution.

Murs et sols

Ils seront nettoyés et propres.

Aucun graffiti n'est permis.

Les notes de service seront affichées dans un tableau réservé à cet effet.

Les affiches scotchées au mur sont source de poussière, donc de microbes.

Accident d'exposition au sang (A.E.S.)

L'association peau abimée et contact avec du sang ou du liquide du patient peut entraîner un Accident d'Exposition au Sang ou A.E.S.

On risque de contracter hépatite ou SIDA. Il faut immédiatement laver la plaie au savon puis tremper le point de piqûre pendant 15 mn dans de l'eau de Javel ou de la Bétadine. Une consultation médicale dans les 4 heures est impérative.

Le mieux est d'éviter la piqure par une bonne prévention: protéger toute plaie, utiliser le plus souvent des gants et rester à distance de toute aiguille utilisée par l'équipe médicale, sans oublier la vaccination contre l'hépatite (pas de vaccin pour le SIDA).

Définitions

Les Accidents d'Exposition au Sang ou A.E.S. regroupent tous les accidents ou incidents en contact avec le sang ou un liquide biologique contaminé par du sang, et comportant une effraction cutanée (piqûre, coupure) ou une projection sur muqueuse ou peau lésée.

Le risque est de vous contaminer.

Mais aussi vous pouvez être porteur du virus (sans le savoir ou non) et de contaminer le patient à partir de vous-même .

Les patients peuvent aussi se contaminer entre eux par l'intermédiaire d'un matériel médico-chirurgical souillé.

Microbes transmis

Les trois virus principaux sont :

- Hépatite B (VHB), hépatite C (VHC)

- VIH (SIDA)

Le risque de transmission est 17 fois plus important pour l'hépatite C que pour le VIH.

On se polarise donc sur les patients atteint par le SIDA, mais on oublie vite que le risque est plus important chez des patients anonymes porteurs du virus de l'hépatite C sans le savoir. Or il n'y a pas de traitement, d'où la prévention permanente.

Circonstances

Le risque de contamination par exposition au sang est faible mais non nul.
La principale origine est la blessure cutanée par des objets souillés de sang.
Il y a en France environ :

- 110 000 personnes infectées par le VIH,
- 600 000 par le VHC,
- 150 000 par le VHB.

Si le risque lié à l'hépatite B est actuellement contrôlé par la vaccination obligatoire pour les soignants, il n'y a pas à ce jour, de vaccin contre l'infection à VIH ni contre l'hépatite C.

Plus de la moitié des cas concernent des infirmières.

Il s'agit de piqûres par aiguilles ou traînant dans un sac poubelle.

Le respect des précautions réduit la fréquence des accidents.

Réglementation

Les AES font l'objet d'une réglementation. La conduite à tenir médicale et médico-légale, la stratégie de prévention des AES et les obligations légales de l'employeur sont définies par un ensemble de circulaires qui s'inscrivent dans le cadre général de l'analyse et de la prévention des risques professionnels.

A l'hôpital

Le directeur, en concertation avec le CLIN (comité d'hygiène), le médecin du travail et le CHSCT (Comité technique), définit une stratégie de prévention avec:

- vaccination du personnel soignant
- respect des précautions générales d'hygiène
- utilisation rationnelle d'un matériel adapté
- prévention dans les blocs opératoires
- prise en charge des AES avec procédures
- information et la formation du personnel
- évaluation des actions entreprises

Législation du travail

Un AES est considéré comme un accident du travail, puis d'une maladie professionnelle sous réserve:

- déclaration initiale de l'AES dans les 24 heures pour le privé ou les 48 heures pour l'hôpital
- preuve d'une séro-négativité de la victime au moment de l'accident
- existence d'une séroconversion dans des délais compatibles avec la date de l'accident.

Conduite pratique

Elle vise à éliminer ou neutraliser le développement du virus.

Les démarches à accomplir immédiatement sont affichées dans l'entreprise et consignés dans un cahier de procédures à la disposition de l'ambulancier 24 h sur 24.

Les AES sont des urgences médicales.

Il faut immédiatement désinfecter la plaie.

La consultation médicale a lieu dans un délai de 4 heures.

Soigner la plaie immédiatement

- Arrêt de l'activité professionnelle en cours
- (Faire saigner) (Très discutable, n'est plus recommandé)
- Lavage immédiat à l'eau tiède pendant 30 sec, rincer, puis nettoyer au savon, et rincer à l'eau courante
- Immerger le point de piqûre pendant 15 minutes dans une solution d'eau de Javel diluée au 1/10e, ou polyvidone iodée (Bétadine).

Ces produits sont préférables à l'alcool à 70° ou à la chlorhexidine moins efficaces.

Si la plaie n'est pas immergeable, utiliser un tampon applicateur et l'imbiber largement avec l'antiseptique.

Ne pas hésiter à renouveler dès que l'antiseptique commence à sécher ou s'évaporer.

Dans tous les cas respecter un temps de contact ou de trempage de 15 mn au moins

En cas de projection sur les muqueuses, en particulier au niveau de la conjonctive, rincer abondamment au soluté physiologique ou à l'eau pendant 5 minutes.

Protection de la plaie

avec un pansement stérile

Le mieux est d'avoir dans chaque ambulance un kit AES comprenant:

- antiseptique
- savon
- compresse stérile

- flacons plastiques de sérum physiologique

Consultation médicale

Elle se fera dans les 4 heures au service des urgences le plus proche.
Le protocole pour le personnel de l'établissement sera utilisé.

Enquête sur l'origine de la contamination

On recherchera le matériel source en cause.
Sous couvert du secret médical, le médecin étudiera le dossier du patient.
S'il n'existe pas de prise de sang récente, le patient doit être prélevé avec son consentement éclairé.
Le résultat est obtenu entre 1 et 3 heures.

Examen médical

Le médecin vérifiera les vaccinations, vous fera un prélèvement sanguin, et selon les cas, pourra éventuellement prescrire un traitement antiviral à débiter immédiatement.
Une nouvelle consultation avec un médecin spécialiste sera réalisée rapidement.

Déclaration d'accident de travail

Un certificat médical initial de travail est fait, puis il faut remplir le formulaire de déclaration d'accident de travail et l'envoyer à l'employeur accompagné du certificat médical dans un délai de 48 heures.

Le recueil des AES pour études épidémiologiques

Les circonstances de survenue, la tâche effectuée, le matériel utilisé sont notés puis analysés.
Les résultats permettent de cerner les gestes, procédures et matériels à risque et d'actualiser les dispositifs de sécurités, et parfois de réorganiser le travail ou de refaire une formation de prévention dans l'entreprise.

Prévention

Vaccination à jour

La couverture vaccinale du personnel doit être à jour. Mais il n'y a AUCUN vaccin contre l'hépatite C et le VIH.

Formation

Il faut former et informer en permanence le personnel.
Il faut instaurer la discipline dans les gestes quotidiens.
En prenant un minimum de précautions, les risques sont mineurs.

Nettoyage et rangement

Toute surface, matériel, mur et table susceptibles d'avoir été en contact avec des liquides biologiques doivent être nettoyés de façon optimale en suivant les procédures.

Protection des mains et des yeux

Des gants protecteurs non stériles sont utiles, voire indispensable en cas de contact avec des sécrétions ou du sang.
En cas de plaie, même minime comme autour de l'ongle, une protection avec un pansement est indispensable
Il faudra se laver correctement les mains avant et après tout contact avec le malade, puis essuyer avec du papier essuie mains.
En cas de sécrétions respiratoires importantes et expulsives comme une trachéotomie, l'usage de lunettes protectrices est recommandé.

Eviter toute piqure

En principe, l'ambulancier n'utilise pas d'aiguilles ou de seringues, mais autour de lui, on peut rencontrer ce type de matériel.
Il faut donc éviter toute coupure ou piqûre avec le sang du malade.
Il doit faire attention de ne rien toucher et surtout ne pas recapuchonner une aiguille mais la jeter dans un container jaune réservé à cet usage.
Il est étanche, stable, ne pouvant pas se vider s'il se renverse et laissant facilement voir le niveau supérieur de remplissage. Il ne doit pas être excessivement rempli, avec des aiguilles qui dépassent du container.

Dépistage

Il est vivement conseillé d'avoir fait un dépistage du sida et de l'hépatite C avant d'être piqué. Cela permet de prouver qu'on est négatif en cas de contestation d'un accident du travail.

Actualités

La pandémie correspond à une contamination massive de la population par un microbe le plus souvent d'origine virale comme la grippe.

En dehors de la banale grippe (pas pour les séniors), certaines formes peuvent être très dangereuses. Les dernières connues sont la grippe aviaire et la H1N1.

Si la pandémie atteint des proportions importantes, les services ambulanciers seront réquisitionnés et devront respecter des consignes strictes.

Informations en temps réel

Toutes les informations sanitaires sont disponibles sur le site du Ministère de la Santé et 0 825 302 302 ou sur le site de l'institut de veille sanitaire (INVS)

Pandémie

Elle est définie comme une forte augmentation en peu de temps et sur un grand territoire, d'une infection souvent d'origine virale.

Elle fait suite à la circulation d'un nouveau microbe de composition nouvelle ou une variante contre lequel l'immunité de la population est faible ou nulle et encore moins vaccinée.

Les virus changent de forme. On dit qu'ils mutent. D'une forme sans gravité, on peut obtenir une forme mortelle, résistante, qui touche l'homme alors qu'avant elle ne touchait que les animaux....

Cette pandémie entraîne un nombre de cas important et une mortalité élevée.

Avec l'accroissement des transports aériens, la diffusion est rapide et souvent mondiale.

La pandémie la plus connue est la grippe classique, bénigne actuellement. Mais des formes mortelles peuvent toujours survenir.

En 2007, la seule menace d'actualité était la grippe aviaire.

D'autres peuvent émerger ou changer de zones comme le paludisme ou le Chikungunya (Ile de la Réunion, Italie, 2006).

En 2009 et 2010, est apparue une nouvelle menace mondiale: la grippe A (H1N1).

En 2011 le virus H1N1 a encore changé de forme.

Grippe aviaire

Qu'elle est son origine ?

Il s'agit d'un virus appelé H5N1, transmis d'animal à animal surtout des volailles d'où le nom d'aviare.

Pour l'instant, elle touche peu l'homme dans les pays asiatiques.

A tout moment le virus peut muter et se développer sur le plan mondial.

Sa transmission se fait essentiellement par les sécrétions respiratoires à l'occasion d'éternuements ou de toux, mais une transmission indirecte, par l'intermédiaire des mains, est possible.

Quel rôle pour les professions de Santé ?

Lors d'une pandémie, les soignants seront amenés à prendre en charge plusieurs millions de malades en un temps court (vague pandémique estimée à 12 semaines) dans des conditions difficiles.

Face à cette éventualité, vous devez vous équiper dès maintenant du matériel de protection nécessaire:

- masques FFP2 (ou à défaut FFP1) et masques chirurgicaux pour le patient
- lunettes de protection ou à défaut lunettes de vue ou de soleil (protection des conjonctives)
- gants plastiques jetables, solution hydro alcoolique.

Quand suspecter un cas de grippe à virus H5N1 ?

Pour l'instant, elle ne concerne que les personnes revenant d'une zone infectée comme l'Asie.

La personne présente un syndrome respiratoire aigu : fièvre et toux et/ou dyspnée et a eu dans les 7 jours précédant le début des signes un contact prolongé, ou répété, ou rapproché à moins d'un mètre avec des volatiles (vivants ou morts, ou leurs fientes) ou un contact avec un cas humain confirmé de grippe H5N1.

Que faire ?

Appeler le centre 15.

Tous les appels concernant des cas suspects de grippe aviaire sont centralisés par le centre 15 qui, en fonction des signes cliniques et de l'exposition du patient, examine si ce dernier répond à la définition de cas possibles, avec l'aide de l'Institut de veille sanitaire (INVS) si nécessaire.

Si le centre 15 retient le diagnostic de cas possible, il faut utiliser le matériel de protection requis :

- masque type FFP2 (à défaut FFP1) et lunettes de protection (ou à défaut de vue ou de soleil)
- gants plastiques jetables
- sac poubelle en plastique se fermant hermétiquement;
- solution hydro-alcoolique pour désinfecter les mains, lingettes désinfectantes ou alcoolisées pour désinfecter le matériel
- aérer l'ambulance

- nettoyer avec une lingette désinfectante le matériel médical utilisé (stéthoscope) et les objets touchés par le malade (poignées de porte, accoudoirs du fauteuil)
- jeter dans un sac plastique hermétiquement fermé, mouchoirs en papier utilisés par le malade, masques, lingettes.
- éliminer le sac plastique avec les déchets d'activité de soins à risque (DASRI)

Prévention

Dans les pays infectés, il faut éviter tout contact avec les volailles vivantes ou mortes, se lavez souvent les mains et consommez des aliments cuits.

Grippe A (H1N1)

Nouveau virus de la grippe qui est apparu, d'abord au Mexique puis Etats Unis en Avril 2009. Il infecte habituellement les porcs.

Site de préparation à un risque de pandémie grippale : Info grippe : 0 825 302 302

Transmission

Il se transmet maintenant d'homme à homme (Transmission interhumaine).

Il se propage, de la même manière que celle d'une grippe saisonnière:

- par la toux, les éternuements ou les postillons
- par contact rapproché avec une personne infectée,
- par ex. lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main
- par contact avec des objets touchés et contaminés par une personne malade (Ex.: une poignée de porte, un bouton d'ascenseur...)

Signes

Identiques à une grippe saisonnière:

- Fièvre supérieure à 38°
- Courbatures
- Fatigue intense
- Toux ou difficultés respiratoires

Dans quelques rares cas, il y a aggravation respiratoire voire décès surtout chez des personnes fragiles

Prévention

Pour limiter les risques de transmission, l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation de la santé) recommande:

- Lavez- vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydroalcoolique
- Utilisez un mouchoir en papier pour éternuer ou tousser
- En cas de symptômes grippaux, appelez le centre 15
- Masque chirurgical: pour l'infecté afin de ne pas contaminer
- Masque FFP2/3: pour la personne saine afin de rien attraper

Attention : Les masques FTP sont difficile à supporter et efficace que 4 heures.

Traitement

Il n'y a pas de vrai traitement (c'est un virus)

L'utilisation d'antiviraux est en cours d'évaluation

Ils sont efficaces mais après avis médical

On traite les symptômes : antifièvre...

Quelques malades nécessitent une réanimation respiratoire

Matérovigilance

Le Ministère de la Santé alerte aussi sur les défaillances d'appareils médicaux.