

Fiche 4

Conseils autour de l'hygiène générale pour les risques biologiques

Visage

- Nettoyage du visage après avoir enlevé le masque, avant de manger et en fin d'activité ;
- Privilégier l'utilisation d'eau et de savon doux pour le visage ;
- Vous pouvez appliquer une crème hydratante pour éviter toute irritation avec le masque et le lavage régulier ;
- Ne pas utiliser de gel hydro-alcoolique ou de produits désinfectants sur le visage (risque d'allergie, de brûlure cutanée ou des muqueuses) ;
- Attention aux lingettes nettoyantes qui peuvent occasionner des irritations cutanées à long terme.

Corps

- Prendre une douche à la fin de l'activité avec un gel douche classique si possible avant de quitter votre lieu de travail ;
- En cas de contact avec une personne à risque, possibilité d'utiliser un savon désinfectant (attention aux risques d'allergie et d'irritation en cas d'utilisation intensive) ;
- En cas d'irritation cutanée, utiliser une crème hydratante pour le corps ;
- Le lavage des cheveux doit être effectué régulièrement avec un shampoing adapté à la nature de vos cheveux ;
- En cas de contact avec une personne à risque, possibilité d'utiliser un savon désinfectant pour le premier shampoing (attention aux risques d'allergie et d'irritation en cas d'utilisation intensive).

Mains

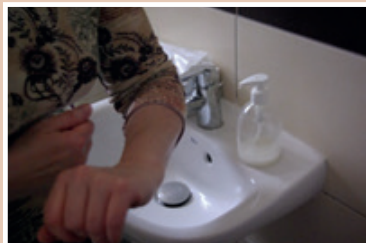
- Lavage des mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon doux ;
- En cas d'irritation, utilisation d'une crème hydratante pour les mains en fin de journée ;
- L'utilisation de savons désinfectants n'est pas nécessaire sauf en cas de risque de contamination avérée.

Conseils autour de l'hygiène générale pour les risques biologiques

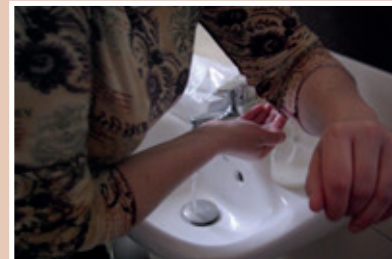
❖ TECHNIQUE DE LAVAGE DES MAINS (AU MOINS 1 MINUTE)



1. Prévoir un point d'eau, du savon doux et des essuie-mains jetables.



2. Ouvrir le robinet avec le coude pour éviter la contamination de celui-ci.
3. Mouillez vos mains avant de mettre du savon.



4. Appuyer sur la pompe du flacon avec le coude pour ne pas le contaminer avec les mains.

5. Vous pouvez refermer le robinet pendant que vous vous savonnez les mains pour limiter la consommation d'eau.



6. Frottez le savon dans le creux des mains mouillées pour le faire mousser et l'appliquer sur toute la main.



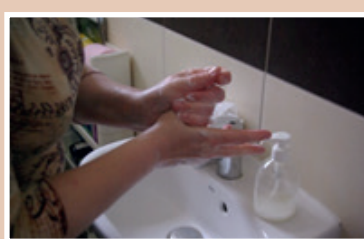
7. N'oubliez pas de laver les poignets en plus des mains.



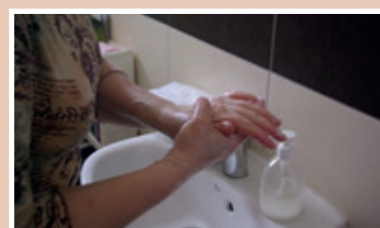
8. Bien savonner entre les doigts.



9. Insistez bien entre les doigts car c'est une zone souvent humide et qui favorise le développement des germes.



10. Savonnez chaque doigt individuellement en insistant sur les ongles et entre les doigts.

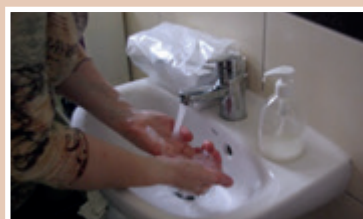


11. Ne pas hésiter à passer plusieurs fois sur les mains, les poignets et les doigts pendant au moins 1 minute pour être efficace.

12. N'oubliez pas de bien frotter les ongles des doigts et des pouces pour enlever les résidus éventuels.



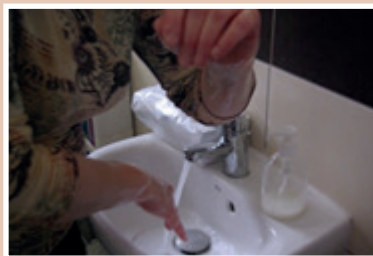
13. Bien vous rincer les doigts et les mains pour enlever tout le savon (risque de dessèchement à long terme).



Conseils autour de l'hygiène générale pour les risques biologiques



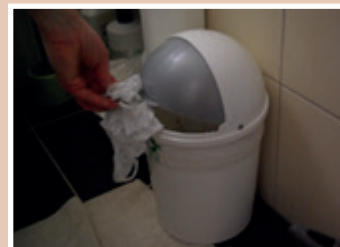
14. Laissez égoutter les mains avant de prendre un essuie-mains.



15. Fermez le robinet avec le coude (si votre robinet est similaire à celui de la photo).



16. Utilisez 2 essuie-mains jetables pour vous tamponner les mains. Si elles sont encore un peu humides, reprenez 1 essuie-mains pour finir de bien les sécher.



17. Vous pouvez utiliser l'essuie-mains pour fermer le robinet avant de le jeter dans la poubelle.

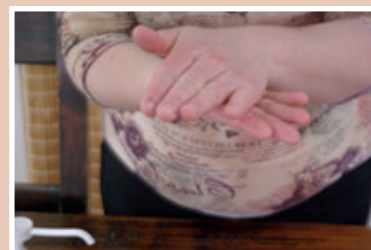
❖ TECHNIQUE DE LA FRICTION AVEC LE GEL HYDRO-ALCOOLIQUE (entre 30 et 60 secondes selon les marques)



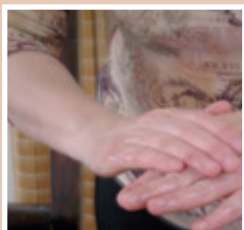
1. Plusieurs modèles existent en fonction des besoins. L'inconvénient du flacon « main » est qu'il faut le désinfecter après chaque utilisation.



2. Utilisez le coude pour le système à pompe afin de ne pas contaminer le flacon avec les mains.
3. Pratiquer 2 coups de pompe dans le creux de la main.



4. Étalez le gel sur les deux mains pour bien le répartir.



5. Appliquez le gel sur le dos de chaque main.

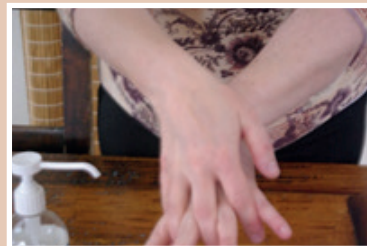


6. N'oubliez pas d'en appliquer aussi sur les poignets.

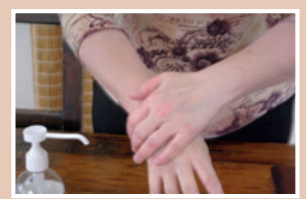
Conseils autour de l'hygiène générale pour les risques biologiques



7. Appliquez le gel sur les doigts un par un sur toute leur longueur.



8. N'oubliez pas les espaces entre les doigts.



9. Frottez toutes les zones jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gel sur les mains (certains produits laissent une sensation de « colle » sur les mains).

REMARQUES IMPORTANTES

- Si vous n'avez pas de point d'eau, prévoyez un jerrican de grande contenance avec un robinet intégré afin de pouvoir vous laver les mains.
- Privilégiez du savon en pompe plutôt qu'un pain de savon.
- Attention aux produits corporels désinfectants car ils détruisent la flore cutanée et peuvent occasionner des irritations, des allergies. Ils ne doivent être utilisés qu'en cas d'absolue nécessité.
- Prévoyez des essuie-mains jetables plutôt qu'une serviette en tissu.
- Si vous n'avez pas de robinet automatisé ou manipulable avec le coude, pensez à utiliser un essuie-main jetable pour l'ouvrir et utiliser celui avec lequel vous vous êtes essuyé pour le refermer.
- Prévoyez une poche plastique ou un autre contenant pour mettre les essuie-mains usagers dedans avant élimination dans une poubelle.
- Le gel hydro-alcoolique n'est à utiliser que dans certaines circonstances :
 - absence de point d'eau et de savon ;
 - mains non souillées par des résidus (terre, souillures, sèves, etc.) ;
 - éternuement ou mouchage sans possibilité de se laver les mains.
- Pensez à vous laver les mains après toutes manipulations.



Conseils autour de l'hygiène générale pour les risques biologiques

Vêtements de travail et personnels

- Il est nécessaire de séparer sa tenue de travail de sa tenue de ville pour toute activité professionnelle ;
- L'utilisation d'une double armoire (si cela est possible) permet de limiter les risques de transferts entre les tenues à la prise ou à la fin de l'activité professionnelle ;
- Il est recommandé d'avoir assez de tenues de travail pour permettre un roulement pour leur entretien ;
- Les tenues de travail doivent être transportées dans un sac dédié à leur seule utilisation si vous devez les entretenir chez vous. Le sac doit être lavable avec la tenue de travail ;
- Séparer le lavage des tenues de travail de vos tenues personnelles et celles de votre famille (risque de contamination).

REMARQUES IMPORTANTES

- **Si vous ne pouvez pas vous changer avant de partir de votre lieu de travail et en cas de contact suspect :**
 - **prévoyez une protection dans votre véhicule (sac poubelle sur le siège ou housse lavable, tapis lavable pour le sol, désinfectant pour le volant et la boîte de vitesse) afin de limiter les transferts sur les supports ;**
 - **dès que vous arrivez chez vous, limitez les contacts avec les surfaces en :**
 - ✓ vous déchaussant devant votre porte (si cela est possible) ;
 - ✓ en allant directement dans la buanderie ou la salle de bain pour vous déshabiller et en mettant immédiatement vos affaires en machine ;
 - ✓ prenez votre douche immédiatement après pour éviter tout risque de contamination de votre entourage.



Conseils autour de l'hygiène générale pour les risques biologiques

Chaussures de travail

- Séparez les chaussures de ville des chaussures de travail pour éviter tout risque de transfert en cas de souillures ou de contamination possible ;
- Un espace spécifique pour les chaussures de travail peut être prévu dans le vestiaire pour éviter les transferts de souillures ou contamination (tapis à l'entrée du vestiaire ou dans le couloir devant celui-ci) ;
- Transporter vos chaussures de travail dans un sac lavable dédié à leur seule utilisation ;
- L'utilisation d'un spray désinfectant ou d'un pédiluve peut être envisagée pour éviter tout risque de contamination par le sol ;
- L'utilisation d'un produit désinfectant doit se faire dans les meilleures conditions possibles en respectant leur dilution, leur conditionnement, leur stockage et leur élimination (FDS et/ou fiches techniques indispensables).



Surblouses ou tabliers



Les surblouses jetables doivent être utilisées qu'une seule fois puis jetées.

Les surblouses réutilisables (multi-usage) sont lavées après chaque utilisation selon les indications de la fiche technique fournie par le fabricant.