

# HYGIÈNE DES MAINS POUR PERSONNES LÉSÉES MÉDULLAIRES

25 Mars, 2020

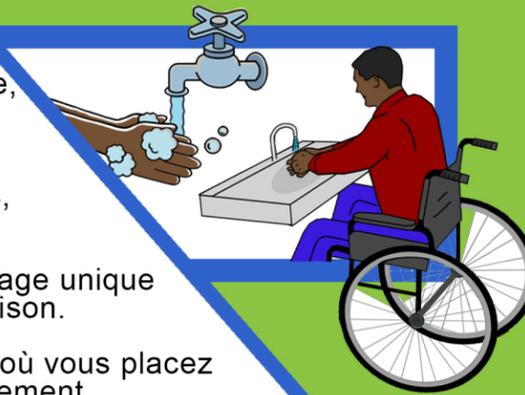
## PRÉVENTION DE LA COVID-19

Voici quelques conseils relativement à la pandémie de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). Certaines fournitures peuvent être limitées, mais vous pouvez toujours vous protéger et prévenir l'infection avec ce que vous avez sous la main: le lavage avec du savon et de l'eau est toujours mieux que rien.

### LAVAGE DES MAINS

1

- Savon et eau tiède : Pendant **20 secondes**, lavez toutes les régions des mains (dos et paume, sous les ongles, entre les doigts, poignets). ou
- Désinfectant (60 % d'alcool): Couvrez **toutes les régions des mains** (dos et paume, sous les ongles, entre les doigts, poignets).
- Séchage des mains: un essuie-main en papier à usage unique dans un lieu public, ou une serviette propre à la maison.
- **Évitez de vous toucher le visage**; faites attention où vous placez vos mains et nettoyez ces objets/surfaces régulièrement.



Le coronavirus (qui cause la maladie à COVID-19) peut survivre pendant **des heures, voire des jours**, sur diverses matières; faites attention aux surfaces touchées par de nombreuses personnes (p. ex. boutons d'ascenseur, poignées de porte, rampes, terminaux de paiement et écrans tactiles).

### EN FAUTEUIL ROULANT TRADITIONNEL

2a

- Lavez-vous les mains souvent, et chaque fois que vous entrez chez vous
- Enlevez vos **gants** d'abord et lavez-les avec un produit qui ne les endommagera pas.
- Après vous être lavé les mains, faites attention de **ne pas toucher vos pneus**; si vous transférez, utiliser des essuie-tout ou des linges pour couvrir vos pneus peut être une bonne idée.
- Nettoyez aussi vos **mains courantes**, car vous les touchez constamment... et tout ce qui touche vos mains courantes risque fort probablement de se retrouver sur vos mains
- Nettoyez les **poignées de frein**, les **poignées de manœuvre** et toute autre composante de votre fauteuil roulant qu'une personne touche avec les mains.
- Nettoyez régulièrement vos pneus et essayez **d'éviter de les toucher avec vos mains**.



### EN FAUTEUIL ROULANT ÉLECTRIQUE

2b

- Lavez-vous les mains souvent, et chaque fois que vous entrez chez vous
- Si vous ne pouvez pas laver vos mains, **demandez de l'aide** pour les nettoyer avec eau et savon ou un désinfectant.
- Nettoyez votre **levier de commande** et toute autre commande (attention de ne pas endommager les composantes électroniques).
- Nettoyez les **bras**, le **plateau** et toute autre composante de votre fauteuil roulant que vous touchez avec les mains.



### TOUT LE MONDE

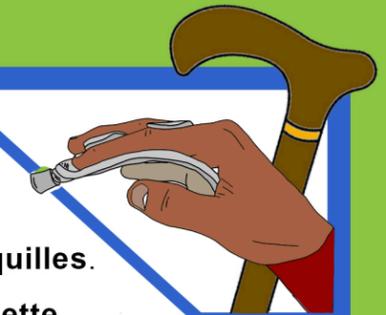
3

- Nettoyez votre **cellulaire** ou autre appareil mobile et toute partie d'un **sac** ou **sac à dos** que vous touchez.
- Nettoyez vos **clés**, votre **portefeuille**, et vos **cartes**.

### AUTRES ACCESSOIRES FONCTIONNELS

4

- Nettoyez toutes les régions de vos **attelles**, **manchons**, **orthèses** et **pincés à long manche**, le cas échéant, et de tout autre accessoire fonctionnel que vous touchez avec les mains.
- Nettoyez la poignée de votre **canne** ou de vos **béquilles**.
- Nettoyez les poignées et les freins de votre **marchette traditionnelle ou à roulettes**, ainsi que toute autre composante que vous touchez (comme le compartiment de rangement).



### UTILISATION DE LA BOUCHE

5

- Si vous avez un usage limité de vos mains, il est possible que vous utilisiez généralement votre **bouche** pour saisir et tenir toutes sortes de choses. Bien que cela puisse être plus difficile, trouver d'**autres stratégies** – y compris **demandez de l'aide** au besoin – est une bonne idée, SURTOUT dans le cas d'objets que quelqu'un pourrait avoir touchés.



Ces mesures peuvent sembler difficiles et demander du temps, mais elles sont **EXTRÊMEMENT IMPORTANTES** pour les personnes ayant des lésions médullaires afin de prévenir l'infection par le coronavirus. Pendant cette situation d'urgence, prendre **toutes les mesures possibles** pour vous protéger contribuera à vous garder en santé.

Pour plus de renseignements sur la maladie à COVID-19 et les personnes ayant des lésions médullaires [www.moelleepiniere.com/2020/03/covid-19-guide-pour-la-communaute-des-personnes-lesees-medullaires](http://www.moelleepiniere.com/2020/03/covid-19-guide-pour-la-communaute-des-personnes-lesees-medullaires)