**Hygiène des Mains pour Personnes Lésées Médullaires**

Prévention de la COVID-19

*25 Mars, 2020*

*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.*

**1) Lavage des mains**

* 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 : Faites attention – utilisez un essuie-main en papier à usage unique si vous êtes dans un lieu public, ou une serviette propre si vous êtes à la maison.
* **Évitez de vous toucher le visage**; faites attention où vous placez vos mains et nettoyez ces objects/surfaces régulièrement.

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

**2) En fauteuil roulant traditionnel**

* **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 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 toucher les pneus** avec les mains en manœuvrant votre fauteuil.

**3) En fauteuil roulant électrique**

* **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 (en faisant 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.

**4) Tout le monde**

* 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 les **cartes** que vous utilisez en public.

**5) Autres accessoires fonctionnels**

* Nettoyez toutes les régions de vos **attelles**, **manchons**, **orthèses** et **pinces 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).

**6) Utilisation de la bouche**

* 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 **demander 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: <https://www.moelleepiniere.com/2020/03/covid-19-guide-pour-la-communaute-des-personnes-lesees-medullaires/>