

HYGIÈNE ET ÉTIQUETTE RESPIRATOIRES



L'hygiène et l'étiquette respiratoires sont des mesures destinées à réduire le risque de transmission des germes respiratoires. Elles consistent en l'application de mesures pour contenir les sécrétions respiratoires à la source après avoir éternué, toussé ou s'être mouché combinées au respect de l'hygiène des mains. Elles doivent être enseignées aux enfants et être pratiquées régulièrement par le personnel.

Elles incluent :

1. Contenir les sécrétions (empêcher les sécrétions du nez et de la bouche de se disperser dans l'environnement);
2. Utiliser la bonne technique pour se moucher;
3. Pratiquer l'hygiène des mains;
4. Garder une distance ou porter le masque.

Pour contenir les sécrétions :

- Avoir des papiers mouchoirs jetables à portée de main ainsi que des poubelles sans contact pour jeter les mouchoirs immédiatement après usage.
- Se couvrir le nez et la bouche avec un papier mouchoir en cas de toux ou d'éternuement;
- Faire une hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique (SHA) immédiatement après avoir toussé, éternué, s'être mouché ou après avoir aidé un enfant à le faire ou après avoir manipulé du matériel contaminé;
- En l'absence d'un papier mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras plutôt que dans les mains;
- Ne pas se couvrir le nez et la bouche avec les mains afin d'éviter la contamination de ces dernières.

Pour se moucher avec la bonne technique :

- Utiliser suffisamment de papiers mouchoirs pour éviter que les doigts touchent aux sécrétions;
- Souffler doucement, une narine à la fois, en appuyant sur la narine opposée, afin d'empêcher les sécrétions nasales de pénétrer dans les trompes d'Eustache et de provoquer des otites moyennes;
- Jeter immédiatement les papiers mouchoirs à la poubelle. Celle-ci devrait être munie d'un sac. Les poubelles doivent être nettoyées et désinfectées régulièrement;
- Faire une hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA.

Pour moucher un enfant :

- Utiliser suffisamment de papiers mouchoirs pour éviter que les doigts touchent aux sécrétions;
- Demander à l'enfant de souffler par le nez doucement en appuyant sur la narine opposée. Moucher une narine à la fois;

CHAPITRE 4 – PRATIQUE DE BASE

HYGIÈNE ET ÉTIQUETTE RESPRATOIRES

- Jeter immédiatement les papiers mouchoirs à la poubelle. Celle-ci devrait être munie d'un sac. Les poubelles doivent être nettoyées et désinfectées régulièrement;
- Faire une hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA.

Pour aider un enfant à se moucher :

- S'assurer que l'enfant utilise suffisamment de papiers mouchoirs et qu'il tient bien le papier mouchoir pour éviter que ses doigts touchent aux sécrétions;
- Au besoin, tenir un mouchoir en même temps que l'enfant en lui montrant la façon de faire;
- Lui demander de souffler doucement, une narine à la fois, en appuyant sur la narine opposée, afin d'empêcher les sécrétions nasales de pénétrer dans les trompes d'Eustache et de provoquer des otites moyennes. Au besoin, l'aider à tenir le mouchoir pour éviter la dispersion des sécrétions;
- Jeter immédiatement les papiers mouchoirs à la poubelle. Celle-ci devrait être munie d'un sac. Les poubelles doivent être nettoyées et désinfectées régulièrement;
- Faire une hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA.

Pour la technique d'hygiène des mains à l'eau et au savon ou avec une SHA, voir la section [Hygiène des mains](#) dans le présent chapitre.

Hygiène nasale d'un enfant

L'utilisation du mouche-bébé par aspiration devrait être évitée en service de garde à l'enfance. En effet, l'instillation d'une solution saline au besoin devrait être préconisée. La solution saline devra avoir été autorisée et fournie par le parent (articles 118 et 120 du [Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance](#)).

Pour la distanciation ou le port de masque :

En présence de symptômes respiratoires et en l'absence de fièvre, soit chez le travailleur, soit chez un enfant présent à la garderie, maintenir, autant que possible, une distance avec les autres personnes. Le port du masque peut s'ajouter à l'hygiène respiratoire chez le travailleur. Éviter le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main et les accolades.

Comment mettre le masque :

1. Procéder à l'hygiène des mains avant de mettre le masque;
2. Mettre le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.
3. Mouler le bord rigide du masque sur le nez.
4. Abaisser le bas du masque sous le menton.
5. Éviter de laisser pendre le masque à l'oreille ou sous le menton pour éviter l'autocontamination.

CHANGER LE MASQUE LORSQU'IL EST MOUILLÉ.

Comment retirer le masque :

1. Retirer le masque en manipulant l'élastique ou les attaches;
2. Jeter le masque immédiatement après utilisation;
3. Ne jamais réutiliser un masque;
4. Procéder à l'hygiène des mains après avoir retiré le masque.

Pour plus d'information, veuillez-vous référer à l'affiche suivante :

[Comment mettre un masque, Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux \(gouv.qc.ca\)](https://www.gouv.qc.ca/)

Il existe des outils pour rappeler à tous l'hygiène respiratoire (voir l'annexe 2).