

HYGIÈNE RESPIRATOIRE



L'hygiène respiratoire est un ensemble de gestes à faire pour limiter la dispersion des micro-organismes à l'occasion d'éternuement, de toux ou de mouchage. Elle consiste à :

1. Contenir les sécrétions (empêcher les sécrétions du nez et de la bouche de se disperser dans l'environnement).
2. Utiliser la bonne technique de mouchage.
3. Se laver les mains.

Pour contenir les sécrétions :

- Avoir des papiers mouchoirs à portée de main.
- Se couvrir le nez et la bouche avec un papier mouchoir à l'occasion de toux ou d'éternuement.
- Jeter le papier mouchoir à la poubelle.
- En l'absence d'un papier mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras.
- Ne pas se couvrir le nez et la bouche avec les mains afin d'éviter la contamination de ces dernières.
- Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une SHA.

Pour utiliser la bonne technique de mouchage :

- Utiliser suffisamment de papiers mouchoirs pour éviter que les doigts touchent aux sécrétions.
- Souffler doucement, une narine à la fois en obstruant l'autre, 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 de plastique et d'un couvercle qui s'ouvre sans les mains (actionné par une pédale).
- Se laver les 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 doucement. Essuyer une narine à la fois.
- Jeter immédiatement les papiers mouchoirs à la poubelle. Celle-ci devrait être munie d'un sac de plastique et d'un couvercle qui s'ouvre sans les mains (actionné par une pédale).
- Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une SHA.

Pour aider un enfant à se moucher :

- S'assurer qu'il tient bien le papier mouchoir pour éviter que ses doigts touchent aux sécrétions.
- 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 obstruant l'autre, 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 de plastique et d'un couvercle qui s'ouvre sans les mains (actionné par une pédale).
- Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une SHA.

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

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