

HYGIÈNE ET ÉTIQUETTE RESPIRATOIRES



L'hygiène et l'étiquette respiratoires sont des mesures destinées à réduire le risque de transmission des agents infectieux respiratoires. Elles visent les personnes qui présentent des symptômes compatibles avec une infection respiratoire. De ce fait, elles doivent être enseignées aux enfants et appliquées par tout enfant qui en est capable ainsi que par les adultes, même en période de faible circulation des virus respiratoires.

Telles que décrites dans certaines sections de ce guide (ex. : Bronchiolite, COVID-19, Rhume et SAG), les recommandations actuelles, en l'absence de fièvre, s'appuient sur la présence de symptômes d'infection respiratoire. Ainsi, les bonnes pratiques à adopter sont les suivantes :

- En cas de toux, de mal de gorge, de rhinorrhée ou de congestion nasale, le port du masque pendant toute la durée des symptômes est de mise.
- En présence d'un enfant de moins de 5 ans ou d'un jeune à besoins particuliers qui ne peut pas porter le masque et qui est symptomatique, il est recommandé à toute personne qui en prend soin de porter un masque et de pratiquer une hygiène des mains fréquente.

D'autres bonnes pratiques s'ajoutent à ces recommandations :

- Respect de la distanciation (lorsque possible).
- Évitement des contacts avec les personnes vulnérables (personnes âgées, immunodéprimées ou atteintes de maladie chronique).
- Évitement des événements sociaux non essentiels.

De façon générale, l'hygiène et l'étiquette respiratoires incluent les actions suivantes :

1. Porter un masque en présence de symptômes respiratoires (applicable pour les enfants âgés de 5 ans et plus);
2. Contenir les sécrétions respiratoires à la source, afin d'empêcher leur dispersion dans l'environnement (ex. tousser ou éternuer dans le pli du coude)
3. Utiliser une bonne technique pour se moucher ;
4. Pratiquer l'hygiène des mains fréquemment ;

Port du masque

Comment mettre le masque (médical)

1. Faire une hygiène des mains;
2. Mettre le masque sur le nez et la bouche, en plaçant le bord rigide vers le haut;
3. Moufler le bord rigide du masque sur le nez;
4. Abaisser le bas du masque sous le menton.

Comment retirer le masque

1. Retirer le masque en manipulant uniquement l'élastique ou les attaches;
2. Jeter immédiatement après utilisation;
3. Faire une hygiène des mains.

Remplacer un masque après 4 heures d'utilisation ou s'il est mouillé, souillé ou endommagé.

Éviter de laisser pendre le masque à l'oreille ou sous le menton afin de prévenir l'autocontamination.

Ne jamais réutiliser un 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)

Mesures recommandées pour contenir les sécrétions respiratoires:

- Avoir des papiers mouchoirs jetables à portée de main, ainsi que des poubelles** pour jeter les mouchoirs immédiatement après usage;
 - Se couvrir le nez et la bouche avec un papier mouchoir lors de toux ou d'éternuement.
- En l'absence de papier mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras plutôt que dans la main.
- 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, avoir aidé un enfant à le faire ou après avoir manipulé un objet contaminé.

Éviter de se toucher le nez ou la bouche avec les mains, pour ne pas contaminer ces dernières.

Bonne technique pour se moucher ou pour aider un enfant à se moucher*:

- 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 (ce qui peut prédisposer aux [otites moyennes](#)).
- Jeter immédiatement les papiers mouchoirs à la poubelle**.
- Faire une [hygiène des mains](#) à l'eau et au savon ou avec une SHA.

***Pour faire moucher un enfant :**

- Demandez-lui d'effectuer les actions précédentes, en veillant à ce que l'enfant tienne bien les papiers mouchoirs et en l'aidant au besoin (avec ou sans papiers mouchoirs additionnels), ou effectuez chacune des actions pour lui (selon son âge).

**Les poubelles devrait être munie d'un sac et sans contact. Elles doivent être [nettoyées et désinfectées](#) régulièrement.

Hygiène nasale d'un enfant

L'hygiène nasale est une irrigation délicate du nez effectuée avec une solution saline physiologique. Elle est généralement utile chez un enfant présentant de la congestion nasale ou d'autres symptômes d'infection respiratoire. L'hygiène nasale est parfois recommandée par un professionnel de la santé chez certains enfants ayant une pathologie de l'oreille.

Elle vise à éliminer les sécrétions et les particules présentes dans le nez afin de favoriser une meilleure respiration. Elle peut faciliter le sommeil, l'alimentation et l'hydratation, et réduire la toux ainsi que la fréquence des otites et des sinusites.

L'hygiène nasale consiste à rincer doucement chaque narine de l'enfant avec une petite quantité de solutions salines, qui rend les sécrétions moins épaisses et les aide à s'écouler. Cette solution saline peut être achetée en pharmacie sous forme de compte-gouttes, de vaporisateur, en sachets ou en grosse bouteille. Lors d'un rhume, pour un enfant de 2 ans et moins, la fréquence suggérée pour réaliser l'hygiène nasale est de 3 à 6 fois par jour. Cette fréquence peut être ajustée selon les besoins de l'enfant. Des moments privilégiés pour la réaliser en service de garde seraient avant le repas de l'enfant, un moment de collation et de breuvage, ou la sieste, afin d'augmenter son confort.

Selon le *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance* ([article 120](#)), la solution nasale saline doit obligatoirement être fournie par le parent, et le contenant doit être bien identifié au nom de l'enfant. À noter que dans le passé, il existait des protocoles non réglementés d'administration de gouttes nasales salines à faire signer aux parents, mais ceux-ci ne sont plus d'actualité et ne devraient pas être utilisés.

Comment faire l'hygiène nasale?

L'utilisation de petites quantités d'eau saline est privilégiée. Injecter trop d'eau saline avec une grande force pourrait entraîner le transfert du liquide et des sécrétions contaminées du nez vers l'oreille moyenne, ce qui pourrait causer une diminution de l'audition et des otites.

Lorsqu'un enfant souffre d'une infection des voies respiratoires supérieures accompagnée d'une rhinorrhée et/ou d'une congestion nasale importante, il peut être nécessaire d'utiliser un mouche-bébé pour éliminer les sécrétions avant de procéder à l'hygiène nasale. Il existe une variété de mouche-bébé à piston, électriques et même un système qui se connecte à un aspirateur de maison pour répondre à ce besoin. Il est recommandé d'éviter d'utiliser le mouche-bébé en succion buccale en service de garde, car cela peut entraîner une contamination de l'adulte par les sécrétions nasales de l'enfant.

Pour plus d'informations, consulter le document du [Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine \(CHU Sainte-Justine\)](#).

La technique

Faire toujours une hygiène des mains avant et après le soin.

Pour un enfant de moins de 6 mois : Préparez 1 à 3 ml d'eau saline pour chaque narine et couchez l'enfant sur le côté ou sur le dos, en plaçant une débarbouillette sous sa tête. Emmaillotez l'enfant au besoin. Videz ensuite doucement (environ 1 ml/seconde) la quantité d'eau saline suggérée dans la narine du haut, si l'enfant est sur le côté. À noter qu'il n'est pas nécessaire que les sécrétions s'écoulent par l'autre narine ou par la bouche, mais cela pourrait être le cas. Répétez ensuite pour l'autre narine, en tournant l'enfant sur l'autre côté ou en le gardant sur le dos.

Pour un enfant de plus de 6 mois : Préparez 1 à 3 ml (3 ml pour les enfants entre 2 à 5 ans) d'eau saline pour chaque narine et placez l'enfant en position assise sur vous, son dos contre votre ventre. Emmaillotez-le dans une grande serviette au besoin. Vous pouvez maintenir sa mâchoire d'une main et coller votre joue contre la sienne pour empêcher sa tête de bouger si vous êtes seul. Ensuite, penchez-vous légèrement vers l'avant et videz doucement (environ 1 ml/seconde) la quantité d'eau saline suggérée dans une des narines, en visant le coin interne de l'œil du même côté. À noter qu'il n'est pas nécessaire que les sécrétions s'écoulent par l'autre narine ou par la bouche, mais cela pourrait être le cas. Répétez ensuite pour l'autre narine.

Essuyez-lui ensuite le nez en l'encourageant à se moucher, selon ses capacités. Assurez-vous d'utiliser suffisamment de papiers mouchoirs afin d'éviter que ses doigts ne touchent les sécrétions.

Répétez le soin, avec les quantités d'eau saline suggérées, jusqu'à ce que le nez de l'enfant soit bien dégagé.

Pour en savoir plus, référez-vous au [dépliant d'information destiné aux parents du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#) à ce sujet.

Veuillez noter qu'il est important de pratiquer une [hygiène des mains](#) après chaque soin d'hygiène nasale. Cela permet de diminuer la transmission des virus respiratoires.

Il existe également des [outils](#) pour rappeler à tous l'hygiène et l'étiquette respiratoire.

Vous pouvez consulter d'autres sections de ce guide (ex. : [Nettoyage et désinfection des objets, des surfaces et des locaux](#)) pour les mesures complémentaires à l'hygiène et l'étiquette respiratoires lors de la prévention et du contrôle des infections respiratoires.