

Le lavage des mains s'avère le moyen le plus efficace d'éviter la transmission des infections et de prévenir les gastro-entérites.

POURQUOI SE LAVER LES MAINS ?

Se rappeler que la maladie se transmet par les selles de la personne atteinte et que ses mains, si elles sont contaminées, peuvent servir de véhicule de transmission de la maladie.

COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

S'essuyer les mains sur un linge humide ne suffit pas. Il est important d'effectuer un lavage efficace.

Pour être efficace, un bon lavage de mains prend au moins 15 secondes. Par contre la durée de frottage doit être prolongée à 45 secondes au moins, si la peau et les ongles sont visiblement souillés.

QUAND SE LAVER LES MAINS ?

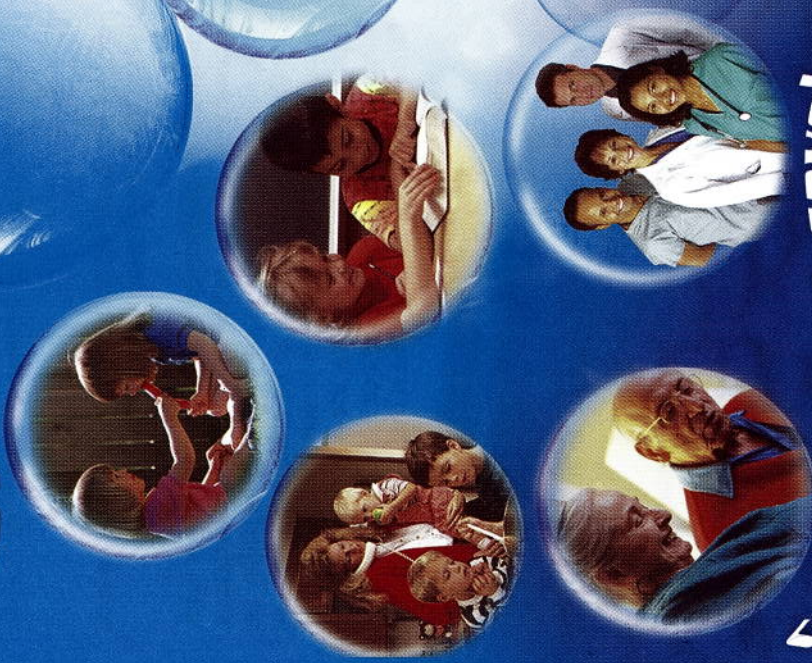
- ✓ Avant de manipuler des aliments ou des ustensiles de cuisine.
- ✓ Avant de manger.
- ✓ Après avoir préparé de la nourriture, particulièrement s'il s'agit de viandes crues ou de volaille.
- ✓ Après l'utilisation des toilettes.
- ✓ Après avoir changé un enfant de couche ou l'avoir accompagné aux toilettes.
- ✓ Après avoir touché un animal, avoir nettoyé son habitat (aquarium, cage, litière, etc.) ou avoir manipulé de la nourriture pour animaux.
- ✓ Après avoir manipulé des déchets.
- ✓ Après avoir éternué ou s'être mouché.
- ✓ Après avoir fumé.
- ✓ À toutes les fois qu'on le juge nécessaire.

Comment se laver les mains ?

1. Enlever montre et bijoux
2. Ouvrir le robinet et se mouiller les mains sous l'eau courante (tiède de préférence)
3. S'enduire les mains de savon (savon liquide recommandé)
4. Frotter vigoureusement les mains, paume contre paume et ensuite, frictionner le dos de chaque main et les poignets
5. Entrelacer les doigts et faire un mouvement d'avant-arrière afin de nettoyer les espaces entre les doigts
6. Frotter le bout des doigts et les ongles (utiliser une petite brosse au besoin)
7. Rincer abondamment à l'eau courante
8. Bien assécher avec une serviette de papier, qu'on utilisera pour fermer le robinet

Tous droits réservés. Toute reproduction interdite sans l'accord de la Direction de santé publique, Grouperie-Appalaches. Révisé novembre 2004.

GASTRO-ENTÉRITE



Ce qu'il faut savoir...



Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Québec

Une idée originale de la région Chaudière-Appalaches

Qu'est-ce qu'une gastro-entérite?

C'est une inflammation de l'estomac (gastro) et de l'intestin (entérite).

Elle peut être causée par une bactérie, un virus, un parasite ou par un produit chimique (pesticides, métaux).

Les symptômes généralement observés sont : maux de cœur, vomissements, crampes au ventre, diarrhées, ballonnements, avec parfois de la fièvre ou du sang dans les selles. Les symptômes peuvent apparaître un ou plusieurs à la fois, en moins d'une heure dans le cas des produits chimiques et de 2 heures à quelques jours, jusqu'à une semaine lors d'une infection. Les symptômes persistent de 2 à 3 jours et peuvent dans certains cas durer une semaine et plus.

Comment peut-on l'attraper ?

Par des mains mal lavées et ayant été en contact avec des selles ou des objets contaminés.

Par contact avec les selles d'une personne infectée.

Par la consommation d'eau sauvage contaminée (eau non traitée provenant des ruisseaux, lacs, rivières, sources, etc.) ou de l'eau d'un puits contaminé par des matières organiques.

Par des aliments contaminés en raison de mesures inappropriées d'entreposage, de conservation ou de manipulation. Certains aliments sont plus à risque de contamination : viandes mal conservées ou mal cuites (rosées ou saignantes), lait non pasteurisé, fruits et légumes non lavés, oeufs crus ou peu cuits ainsi que les préparations sans cuisson qui en contiennent (lait de poule, mayonnaise maison, meringue...), etc.

Par contact avec certains animaux (oiseaux, poissons, reptiles, etc.) ou lors de l'entretien de leur habitat (aquarium, cage, litière, etc.).

En voyage, dans certains pays, par la consommation d'eau et/ou d'aliments contaminés. L'approvisionnement en eau potable et les installations sanitaires peuvent s'avérer déficientes selon la destination.

Les pratiques sexuelles orales comportent également un risque accru de transmission d'infections entériques.

Comment se protéger et protéger les autres ?

Se laver les mains fréquemment (eau tiède et savon).

Manipuler les aliments en respectant certaines règles de base (information complémentaire disponible auprès d'Info-Santé de votre territoire).

Exemples :

- ✓ Garder froids les aliments qui doivent être consommés froids (entre 0°C et 4°C) et chauds ceux qui doivent être consommés chauds (60°C et plus). La zone de danger (entre 4°C et 60°C) favorise la multiplication des agents infectieux (bactéries, virus, etc.) dans les aliments.
- ✓ Faire décongeler les viandes, soit au réfrigérateur à 4°C ou moins, soit au four conventionnel en jumelant à la cuisson, soit au four à micro-ondes en cuisant immédiatement par la suite. Ne jamais décongeler les aliments sur un comptoir, à la température de la pièce.
- ✓ Garder toute surface de travail et les ustensiles rigoureusement propres; ne jamais manipuler les aliments cuits avec des ustensiles ou de la vaisselle ayant servi à la préparation des aliments crus.
- ✓ Bien laver ou peler les fruits et les légumes consommés crus.
- ✓ Consommer les oeufs bien cuits (s'assurer que le jaune et le blanc ne coulent pas) et utiliser des produits commerciaux à base d'oeufs pasteurisés pour les préparations sans cuisson.

Éviter de partager les ustensiles, la vaisselle ou les verres, sans les avoir soigneusement lavés.

Si vous buvez ou utilisez de l'eau sauvage pour la préparation des aliments (eau non traitée provenant de ruisseaux, lacs, rivières, sources, etc.), toujours la faire bouillir 1 minute au préalable.

S'assurer de l'entretien régulier des installations privées d'approvisionnement en eau (puits de surface, puits artésien, etc.) et faire bouillir l'eau 1 minute, en cas de doute ou d'un avis des autorités.

Lors d'un séjour à l'étranger, s'assurer que l'eau est potable avant de la consommer. En zone tropicale, l'eau du robinet ne doit jamais être considérée sécuritaire et ce, même dans les hôtels de luxe. Opter pour de l'eau en bouteille scellée pour la consommation, pour le lavage des fruits et légumes ou pour le brossage des dents et éviter les glaçons dans les breuvages.

Prévoir le retrait des activités (garderie, école, travail, etc.) pendant la période où la personne présente des symptômes, lorsque la situation comporte un risque accru de propager la maladie. Communiquer avec Info-Santé de votre région pour vous renseigner adéquatement à ce sujet.

Lorsqu'un membre de la famille fait une gastro-entérite

Nettoyer à l'eau savonneuse, et par la suite, désinfecter* une fois par jour, les robinets, le cabinet de toilette et le siège, la table à langer, les jouets, ou tout autre objet pouvant être contaminé.

* Utiliser une solution d'eau de Javel 5% (une partie d'eau de Javel pour dix parties d'eau).

BOISSON DE RÉHYDRATATION

- 1 1/2 tasse (360 ml) de jus d'orange non sucré pur, frais ou congelé (reconstitué avec de l'eau bouillie)
- 2 1/2 tasses (600 ml) d'eau bouillie
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Dès le début de la diarrhée, prendre en petites quantités cette préparation, aussi souvent que possible et après chaque selle.

S'informer auprès d'Info-Santé de votre région si les symptômes persistent ou s'aggravent.

Quoi faire lorsqu'il y a un ou plusieurs cas de gastro-entérite dans une garderie, dans une institution pour personnes âgées ou dans tout autre établissement ?

Communiquer dans les plus brefs délais avec Info-Santé de votre région, afin de connaître les mesures spécifiques à appliquer pour éviter la propagation de l'infection.