

# Bobos, microbes... et cie!



## Prévenir les infections



Avec le retour de l'automne, les enfants passeront plus de temps à l'intérieur et les microbes s'en donneront à cœur joie. Afin de prévenir les infections, il faut renforcer tous les moyens pour empêcher que les microbes se transmettent d'une personne à l'autre et dans l'environnement. Ces moyens comprennent notamment l'hygiène des mains, l'hygiène respiratoire ainsi que le nettoyage et la désinfection des surfaces et des objets.

## L'hygiène des mains



Nos mains touchent constamment à des surfaces et à des objets qui ont été touchés par plusieurs personnes : elles sont donc contaminées par des microbes et c'est pourquoi il faut les laver souvent. On peut les laver avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydro-alcoolique.

## L'eau et le savon

Un bon lavage des mains avec de l'eau et du savon dure au moins quinze secondes, soit le temps de chanter le refrain d'une chanson que l'enfant aime. Si on voit de la saleté sur les mains, on doit les laver plus longtemps. Il ne faut pas oublier de frotter aussi le bout des doigts, l'espace entre les doigts, les pouces et les poignets.

## Les solutions hydro-alcooliques

Les solutions hydro-alcooliques sont efficaces si leur teneur en alcool est d'au moins 60 % et qu'on ne voit pas de saleté sur les mains. On doit appliquer suffisamment de solution et frictionner les mains comme si on les lavait avec de l'eau et du savon, et ce, jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Comme les mains des enfants sont souvent sales, le lavage des mains avec de l'eau et du savon est préférable dans leur cas. Cependant, lorsqu'aucun lavabo n'est accessible, les enfants peuvent utiliser une solution hydro-alcoolique mais toujours sous la surveillance d'un adulte.

Plusieurs infections se transmettent par les mains; il faut donc les laver souvent.



## L'hygiène respiratoire

Lorsqu'on éternue ou qu'on tousse, on peut utiliser un mouchoir de papier couvrant entièrement le nez et la bouche, ou éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras. Cette dernière façon de faire empêche que les mains soient contaminées et diminue la dispersion des microbes dans l'environnement. Si l'on utilise un mouchoir, il est important de le jeter à la poubelle et de se laver les mains tout de suite après.



Les virus qui causent les infections respiratoires et les gastroentérites peuvent survivre sur les mains de quelques minutes à quelques heures; sur les surfaces, ils peuvent survivre de quelques heures à quelques jours!

## Le nettoyage et la désinfection

Un bon nettoyage des surfaces et des objets avec de l'eau et du savon réduit le nombre de microbes dans notre environnement.



Après le lavage, certains objets et surfaces méritent d'être désinfectés, par exemple ceux qu'on touche souvent ou qui ont été souillés par des sécrétions ou des selles. La solution privilégiée pour la désinfection est une solution faite d'une partie d'eau de Javel diluée dans 9 parties d'eau. On recommande de passer un chiffon imbibé de cette solution sur les surfaces puis de laisser sécher à l'air.

Après avoir désinfecté, il faut rincer toute surface pouvant être en contact avec de la nourriture ou tout objet pouvant être porté à la bouche. Il n'est pas nécessaire de désinfecter les objets qui vont au lave-vaisselle, car les microbes ne résistent pas à la chaleur du lave-vaisselle.

Pour plus d'informations sur les sujets ci-haut, consultez le <http://www.sante.gouv.qc.ca/>



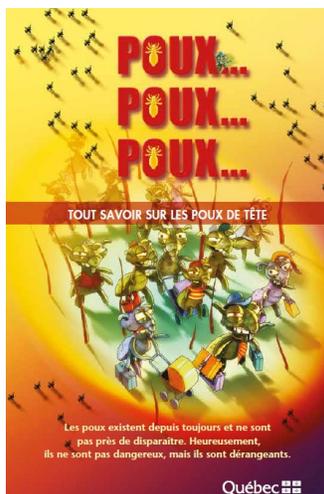
## Les poux

En cette période de l'année particulièrement, il est important de vérifier la tête des enfants chaque semaine. Cependant, si des personnes de leur entourage ont des poux, il faut alors vérifier la tête des enfants tous les jours. On doit rechercher les poux et les lentes, surtout derrière les oreilles et la nuque. Les lentes sont les œufs pondus par les poux : lorsqu'elles sont vivantes, les lentes ressemblent à des pellicules gonflées, luisantes, transparentes, et elles sont d'un blanc grisâtre. Elles sont accrochées aux cheveux, près de la racine, et sont très difficiles à enlever. Lorsqu'elles sont mortes, les lentes sont plus blanches et on les retrouve surtout à plus d'un centimètre du cuir chevelu.

L'enfant qui a des poux ou des lentes doit être traité avec un produit contre les poux. Dès la première application du produit, l'enfant peut retourner au service de garde. Toutefois, on doit inspecter les têtes de toutes les personnes de la famille et des amis intimes, et traiter seulement ceux qui ont des poux ou des lentes.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à lire le dépliant intitulé *Poux...Poux...Poux...Tout savoir sur les poux de tête* à l'adresse suivante :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2014/14-276-01F.pdf>



## Rappel ! Rappel ! Rappel !

### Vaccination contre la coqueluche



La coqueluche est une maladie contagieuse qui est sérieuse : les bébés de moins d'un an qui en sont atteints peuvent même en mourir. Puisque la coqueluche est en augmentation dans les Laurentides, nous rappelons qu'il est important de garder à jour la vaccination des enfants. De plus, tous les adultes doivent avoir reçu une dose de rappel du vaccin contre la coqueluche. Pour recevoir le vaccin, contactez votre médecin ou votre CLSC.

CARNET DE  
VACCINATION

Québec

Pour toute question  
sur la santé, contactez  
Info-Santé 8-1-1



## Vous avez des suggestions?

Vous avez des suggestions de sujets dont vous aimeriez que l'on traite dans de prochaines parutions? N'hésitez pas à nous les faire parvenir à l'adresse suivante :

[denise\\_decarie@ssss.gouv.qc.ca](mailto:denise_decarie@ssss.gouv.qc.ca)

Suggestions



#### Responsable de la publication

Denise Décarie, médecin

#### Collaborateurs

Andrée Chartrand, infirmière

Jean-Luc Grenier, médecin

#### Révision

Gilles Chaput, communications

#### Publication

Direction de santé publique  
500, boul. des Laurentides, local 023  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4M2  
ISSN 1203-388X

#### Information

Tél. : 450 432-8732

[www.santelaurentides.qc.ca](http://www.santelaurentides.qc.ca)

#### Graphisme

Isabelle Daigle

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec