

Information pour les personnes lésées médullaires

Prévention de la COVID-19

Version 1 française (25.3.2020, traduite de la version 1 allemande par Xavier Jordan, Basiert auf die Canadian Version 2 by John Shepherd, Rehabilitation Sciences Institute, University of Toronto)

Ces recommandations sont valables pour la pandémie COVID-19. Tenez-vous informés des mesures actuelles sur les pages internet de l'Office fédéral de la Santé Publique OFSP ([OFSP](#) und <https://ofsp-coronavirus.ch/>) ainsi que sur la page de la société suisse de paraplégié [SSoP](#) pour les recommandations aux personnes lésées-médullaires.

Hygiène des mains

Vous trouverez les informations générales également [ici](#)

1. Recommandations générales: Lavez-vous les mains consciencieusement

Comment se laver correctement les mains?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.

- Se mouiller les mains sous l'eau courante.
- Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide.
- Se frotter les mains jusqu'à produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets.
- Bien se rincer les mains sous l'eau courante.
- Se sécher les mains avec une serviette propre - si possible une serviette en papier jetable ou un rouleau d'essuie-mains en tissu non réutilisable.

Video à ce sujet [ici](#)

Quand se laver les mains?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible et notamment à certains moments essentiels :

- Avant de préparer les repas ou avant de passer à table
- Avant de manger.
- Avant de nourrir les enfants.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Chaque fois qu'on rentre au domicile.
- Après avoir utilisé les transports publics.
- Après avoir rendu visite à une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels.
- Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact.
- Après avoir retiré un masque.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes.
- Après avoir manipulé des ordures.
- A chaque fois qu'on a les mains sales.

2. Recommandation pour les utilisateurs de chaises roulantes manuelles

- Lavez-vous les mains régulièrement et chaque fois que vous rentrez chez vous
- Enlevez d'abord vos gants; nettoyez-les avec un produit fin
- Ensuite lavez-vous les mains, en évitant de toucher les pneus de votre chaise roulante
- Nettoyez également les arceaux et les freins, puisque vous les touchez régulièrement
- Essayez d'éviter de le toucher en propulsant votre chaise.

- 3. Recommandations pour les utilisateurs de fauteuils roulants électriques**
- Lavez-vous les mains régulièrement et chaque fois que vous rentrez chez vous.
 - Si vous ne pouvez pas vous laver vous-même les mains, faites-vous aider pour vous savonner ou désinfecter les mains.
 - Nettoyez votre joystick et tous les éléments de conduite, en faisant attention de ne pas endommager l'électronique.
 - Nettoyez appuie-coudes, surfaces d'appui et autres parties de votre fauteuil que vous touchez avec vos mains.
- 4. Recommandation pour les mesures d'hygiène concernant les autres moyens auxiliaires**
- Nettoyez vos orthèses, manchettes, ceintures et poignées, ainsi que tous les moyens auxiliaires que vous touchez avec vos mains (masques respiratoires, CPAP, ...)
 - Nettoyez les poignées de vos cannes et béquilles.
 - Nettoyez les poignées et freins de vos déambulateurs et toutes les parties que vous touchez (par exemple les surfaces d'appui et les paniers)
- 5. Recommandations pour l'utilisation de la bouche**
- Si la fonction de vos mains est insuffisante, vous utilisez peut-être régulièrement votre bouche pour saisir ou tenir des objets. Même si cela est souvent difficile, essayez si possible de trouver d'autres solutions et stratégies (demandez de l'aide), pour éviter de devoir utiliser votre bouche. Ceci est particulièrement important pour tous les objets qui auraient été touchés par d'autres personnes.
- 6. Recommandations pour les proches aidants et le personnel auxiliaire**
- Contrôler que vos proches aidants et vos auxiliaires de vie se lavent régulièrement et consciencieusement les mains.
 - Prévoyez des aides alternatives au cas où ces personnes tomberaient malade.
 - Les professionnels de la santé peuvent consulter toutes les informations requises au sujet de la pandémie COVID-19 [ici](#).

Moyens auxiliaires et médicaments

- Veillez à disposer de réserves suffisantes des médicaments qui vous sont indispensables.
- Veillez à disposer de réserves suffisantes de matériel de soins indispensable, principalement sonde urinaires, gants, matériel pour les soins intestinaux et appareils d'assistance respiratoire.

Notes & Disclaimer: Cette information a été rédigée en collaboration entre médecins paraplégologues, personnel infirmier spécialisé (ParaHelp) et l'Association Suisse des Paraplégiques ASP et se base sur les connaissances actuelles au sujet de la COVID-19 et est en accord avec les recommandations pour la population émises par l'OFSP. La situation évolue constamment, il est donc de la responsabilité de tout un chacun de régulièrement se mettre à jour.