




ASTUCES POUR DIMINUER LE RISQUE DE CONTAMINATION

Même si le médecin ne peut contrôler plusieurs aspects en lien avec la pandémie, il doit apporter le focus sur ce qu'il peut contrôler. En ce sens, une attention particulière aux mesures d'hygiène est possible pour diminuer l'anxiété générée par le risque de se contaminer et de contaminer ses proches.

VOICI DONC QUELQUES MESURES POUVANT FACILEMENT ÊTRE MISES EN PLACE POUR DIMINUER LE RISQUE DE CONTAMINATION :



- **REHAUSSER LES PRATIQUES D'HYGIÈNE DE BASE**
 - **NETTOYER FRÉQUEMMENT LE DOMICILE**
 - **AVOIR UNE ROUTINE DE DÉCONTAMINATION**
 1. **Se changer sur les lieux de travail, envisager de porter le scrub**
 - Mettre des vêtements et des souliers de travail sur les lieux de travail
 - Prendre une douche avant de quitter le travail (si disponible)
 - Porter les vêtements propres pour quitter
 - Mettre les vêtements sales dans un sac de plastique fermé pour le transport et les laver à l'eau chaude
 - Toujours laver ses mains lorsque le vêtement sale est touché et/ou avant de mettre le vêtement propre
 2. **Éviter de porter le sarrau, sinon le changer chaque jour**
 3. **Ne pas porter de bijoux ou accessoires**
 4. **Amener le strict minimum au travail (éviter par exemple trousse médicale qu'on pose un peu partout)**
 5. **Désinfecter les instruments entre les patients (avoir lingettes désinfectantes)**
 6. **Porter les cheveux attachés**
 7. **Favoriser le port de lunettes plutôt que de verres de contact**
 8. **Se laver les mains en quittant le travail**
 9. **Se laver les mains en entrant à la maison**
 10. **Prendre une douche à l'arrivée et ce, avant les interactions avec les proches**
- 

Source : Harris CA, Evan HL, Telem DA. A practical decontamination framework for COVID-19 front-line workers returning home. *Ann Surg* 2020. DOI : 10.1097/SLA.0000000000003990. En ligne avant impression.

Design graphique : Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ)

