

## L'HYGIÈNE, VOTRE ATOUT SANTÉ

La plupart des germes sont transportés par les mains ou se transmettent par voie aérienne.

Protégez-vous, protégez votre enfant :

- ◆ Lavez-vous souvent les mains, à l'eau et au savon, pendant 30 secondes, en particulier avant de boire, manger ou porter quoi que ce soit à votre bouche.
- ◆ Lavez-vous les mains avant et après un passage aux toilettes, avant et après tout acte de soin même si vous avez pour cela mis des gants.
- ◆ Frictionnez souvent vos mains avec une solution hydroalcoolique, en remplacement du lavage à l'eau et au savon.
- ◆ Évitez les contacts rapprochés – pas de « bisous » – avec les personnes qui se signalent malades, fiévreuses ou en période d'épidémie.
- ◆ Portez un masque de protection respiratoire lorsqu'un patient est porteur de germes transmis par voie aérienne.
- ◆ Ne portez pas à la bouche la sucette d'un jeune enfant, sa cuillère, ne finissez pas son repas.
- ◆ Ne négligez pas les règles simples d'hygiène dans votre vie de tous les jours : contacts avec les animaux, hygiène alimentaire...

### Les médecins du travail au service de votre santé

Vous pouvez, à votre demande, rencontrer votre médecin du travail pour lui demander conseil, lui faire part d'informations qui vous paraissent importantes concernant votre santé, comme dans le cas d'un désir de grossesse ou d'une grossesse en cours.

*Anticipez !*

*Parlez précocement à votre médecin du travail de votre intention de grossesse.*

*Si besoin, prenez rendez-vous spécialement...*

## LES VACCINS

Il peut être conseillé de pratiquer certaines vaccinations **avant** le début d'une grossesse pour protéger l'enfant.

Certains vaccins sont, eux, **déconseillés au cours** de la grossesse. Avant toute vaccination, n'oubliez pas de signaler votre état de grossesse .

## RAPPEL DE RÉGLEMENTATION

**En cas de séronégativité vis-à-vis de la rubéole**, il est interdit d'affecter une femme enceinte à un poste l'exposant à cet agent pathogène.

## QUELS MÉTIERS ?



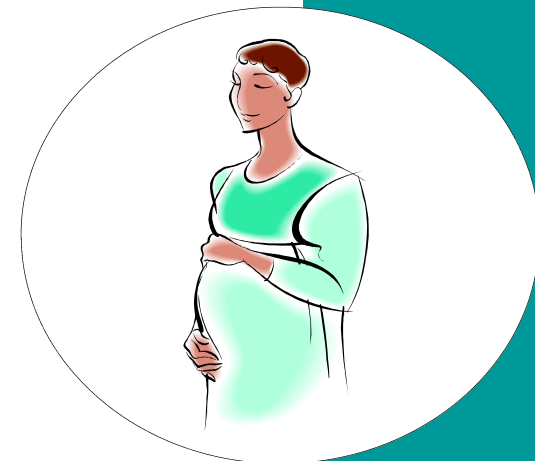
**En milieu de travail**, certaines professions sont plus que d'autres exposées à des agents biologiques potentiellement pathogènes. Ce sont en particulier les métiers de soins et ceux mettant en contact avec de jeunes enfants (crèches).

## ET LES VOYAGES ?

**En cas de grossesse et sauf nécessité absolue**, les voyages doivent être évités vers des destinations où sévissent le **paludisme**, le **chikungunya** ou la **dengue**. Renseignez-vous avant de programmer un séjour hors de métropole.



**PROTÉGEZ VOTRE GROSSESSE**



**RISQUES BIOLOGIQUES EN MILIEU DE SOINS**

La prévention du risque infectieux au travail

Les médecins du travail au service de votre santé



**Vous envisagez une grossesse ?  
Parlez-en à votre médecin du travail.**

Certaines situations professionnelles exposent à des agents biologiques susceptibles de poser des problèmes spécifiques en cas de grossesse.

Dès que vous envisagez une grossesse, il est utile de faire le point avec votre médecin du travail, pour lui permettre de repérer d'éventuelles situations à risque et de rechercher une solution suffisamment à l'avance.

À défaut d'avoir fait part à votre médecin du travail de votre intention de grossesse, pensez à lui signaler au plus tôt toute grossesse débutante.



Les agents infectieux peuvent avoir un effet négatif sur votre grossesse. Renseignez-vous auprès de votre médecin du travail.

**Pour un meilleur suivi de votre grossesse, un lien entre votre médecin traitant et le médecin du travail est souhaitable.**

**Microbes, virus : parfois dangereux pour le bébé...**

Nombreux sont les agents biologiques – virus, bactéries, parasites – susceptibles d'avoir des conséquences sur le fœtus ou sur le bon déroulement de la grossesse : rubéole, toxoplasmose, listériose, mais aussi dengue, hépatite virale B, herpès...



Des mesures préventives existent bien souvent, allant de la vaccination à l'éviction de certains contacts, en passant par des mesures d'hygiène...

Il est par exemple conseillé de connaître avant même une grossesse son immunité vis-à-vis de la rubéole et, en cas de négativité, de se faire vacciner préalablement – en étant sous contraception car le vaccin est contre-indiqué pendant la grossesse. De même pour la varicelle si l'on n'est pas certaine d'avoir eu cette maladie " infantile ".

Il faut, en période de grossesse, être particulièrement vigilante au travail pour éviter tout AES (accident d'exposition au sang) et donc respecter les précautions d'hygiène standard, utiliser du matériel de soins de sécurité lorsqu'il existe et porter des gants et des lunettes pour les actes invasifs.

Trop de femmes n'informent que trop tardivement leur médecin du travail de leur grossesse, souvent à l'occasion d'une visite périodique. Elles se privent ainsi de conseils avisés pour protéger leur enfant.

Prévenu à temps, le médecin du travail pourra, après étude de votre poste de travail, proposer des solutions préventives pour éviter d'éventuels effets néfastes sur la grossesse et pour optimiser votre santé et celle du bébé à naître.

**LES " PRÉCAUTIONS STANDARD "**

**PAR TOUT SOIGNANT, POUR TOUT PATIENT**

Elles sont basées sur

- ♦ Le respect des règles d'hygiène
  - Lavage des mains
  - Friction avec solution hydroalcoolique
  - Nettoyage et désinfection des surfaces souillées
- ♦ L'utilisation de matériel de sécurité
- ♦ La bonne gestion des instruments souillés
- ♦ La protection vis à vis de tout liquide biologique (sang, selles, urines, sécrétions vaginales...)  
Port de protections individuelles (gants, masque, lunettes)
- ♦ La conduite à tenir en cas d'accident d'exposition au sang
- ♦ Une vaccination adaptée.

**TOUT PATIENT DOIT ÊTRE  
CONSIDÉRÉ COMME  
POTENTIELLEMENT CONTAMINÉ**



En complément des précautions standard, des précautions " particulières " peuvent être nécessaires pour des agents transmis par contact, gouttelettes