

ADOPTER LES BONS GESTES

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 30 secondes.



ÉTAPE 1

Je frotte paume contre paume



ÉTAPE 2

Je frotte la paume de la main gauche contre le dos de la main droite et vice versa



ÉTAPE 3

Je frotte entre les doigts



ÉTAPE 4

Je frotte le dos des doigts à l'aide de ma paume



ÉTAPE 5

Je frotte mes pouces



ÉTAPE 6

Je frotte mes ongles dans mon autre main



ÉTAPE 7

Je frotte mes poignets



VOUS AVEZ DES PUNAISES DE LIT À VOTRE DOMICILE

Suite à ces informations, si vous avez des questions, le personnel soignant et les professionnels de l'équipe opérationnelle en hygiène de Santé Service sont prêts à y répondre.

L'équipe Opérationnelle en Hygiène (EOH)

- 🌿 Médecin Hygiéniste, 01 41 72 05 55
- 🌿 Cadre Hygiéniste Ouest, 01 30 31 86 83
- 🌿 Cadre Hygiéniste Est, 01 71 29 00 57
- 🌿 Cadre Hygiéniste Sud, 01 56 70 24 61

QU'EST-CE QUE LA PUNAISE DE LIT ?

- La punaise de lit est un insecte se déplaçant à la vitesse d'une fourmi, qui ne vole pas et ne saute pas. Elle est visible à l'œil nu, de couleur brune et un corps mesurant entre 4 à 5 mm de long (taille d'un pépin de pomme) ovale et aplati.
- La punaise de lit pique la nuit ou dans la pénombre la personne au repos dans son lit ou dans son canapé, elle se nourrit principalement de sang humain. À ce jour, elle ne transmet pas de maladie.
- Elle peut survivre de quelques mois à 2 ans sans se nourrir.



QUELS SONT LES MODES DE TRANSMISSION ?

Les voyages et déplacements permettent aux punaises de lit de migrer vers de nouveaux endroits par l'intermédiaire des vêtements ou des bagages, ainsi que, éventuellement, les meubles à disposition sur les trottoirs ou achetés en brocante.

COMMENT S'EN APERÇOIT-ON ?

- **Signes corporels** : piqures (parfois indolores) en ligne ou groupées sur les parties découvertes de la peau avec possibilité d'allergie 1 à 12 jours après, démangeaisons.



- **Où se cachent-elles ?**

Présence de punaises et/ou de leurs déjections (petites taches noires sur le matelas, les draps, le sommier ou les murs pouvant ressembler à des moisissures). Présence de grandes et longues traces de sang sur les draps dues à l'écrasement des punaises lors du sommeil de la personne.

Leurs lieux de repos, de ponte et de reproduction sont généralement difficiles d'accès : cordon de matelas, structure du lit, fente de bois, plinthe, prises électriques, lattes du plancher, bouts de tapisserie décollés...

TRAITEMENT DE L'ENVIRONNEMENT

La lutte chimique n'est plus efficace car l'utilisation massive des insecticides a entraîné l'émergence de souches résistantes.

La lutte physique est à privilégier

- À l'aide d'un aspirateur, réglé à fond, aspirer lentement toutes les surfaces et recoins (sol, placard, armoire, table de nuit...).

Il est parfois nécessaire d'enlever le papier peint, s'il y a une présence importante et diffuse de punaises de lit.

- Jeter dans les DASRI (déchets de soins à risques infectieux) le sac de l'aspirateur, enfermé dans un sac plastique.
- Nettoyer les accessoires (tuyau, réservoir, ...) à la javel
- Nettoyer à la chaleur sèche 90°C (séchoir pas assez chaud) toutes les surfaces et recoins avec une machine « Cimex Exterminator® » qu'il est possible de louer.

Pour le linge et les vêtements

- **Pour le linge supportant un lavage à 60° ou plus** : un simple lavage avec les lessives habituelles suffit.
- **Pour le linge ne supportant pas un lavage à 60° ou plus** : placer le linge dans un sac plastique fermé hermétiquement et le congeler à -18° au minimum 3 jours.

MESURES POUR LE PERSONNEL

- À l'arrivée chez le patient : mettre ses affaires personnelles dans un sac noir fermé le temps du soin.
- Respecter le port de la blouse à usage unique (manches non relevées) et le port de gants non stériles, tout de suite après le lavage simple des mains. Mettre des sur-chaussures.
- Réaliser un lavage simple des mains dès le retrait des gants puis effectuer une FHA (Friction Hydro Alcoolique) à la sortie du domicile.
- Utilisation de matériel médical dédié (tensiomètre, stéthoscope, ...).
- Mettre à disposition du soignant un stylo.

FILIÈRES DES DÉCHETS

- Élimination des déchets dans la filière DASRI en prenant soin de fermer le sac au plus près du patient.
- Jeter dans les DASRI (Déchets de soins à risques infectieux) le sac de l'aspirateur, enfermé dans un sac plastique.
- Ne pas jeter ou mettre sur le trottoir les meubles et les lits (matelas inclus) non déparasités : les jeter à la déchetterie.

SIGNALEZ-VOUS

- Signalez la présence de punaises :
- aux intervenants qui vous soignent (infirmier, aide-soignant, kinésithérapeute, médecin...)
- ou si vous êtes ré-hospitalisé.