

Utilisateurs fauteuils roulants

PRÉCAUTIONS contre la COVID-19

Si vous propulsez votre fauteuil roulant, vous devez prendre certaines précautions particulières en lien avec le lavage des mains. La COVID-19 peut survivre sur les surfaces de votre fauteuil roulant que vous touchez souvent, comme les cerceaux de conduite et la manette. Un virus se retrouvant sur vos mains sera transféré à votre fauteuil roulant lorsque vous l'utilisez.

Mains propres

Selon les directives de santé publique, **le lavage des mains** est extrêmement important. Mouillez vos mains et lavez-les avec du savon pendant au moins 20 secondes, dès que vous revenez à la maison après TOUTE activité impliquant des endroits fréquentés par d'autres personnes. Il est bon de nettoyer le dessous des ongles avec une brosse à ongles.

Puisque vos mains sont toujours en contact avec les cerceaux de conduite de votre fauteuil, utilisez des lingettes humides antibactériennes pour vous laver les mains avant de manger. Par ailleurs, si vous poussez votre fauteuil avec les pneus, vous touchez pratiquement à tous les endroits où vous roulez. Porter des gants lorsque vous vous propulsez est également une solution pour garder vos mains propres. Cependant, si vous portez des gants, vous devrez penser à où vous les déposez, parce qu'ils pourraient être infectés d'un virus. L'intérieur de vos gants pourrait aussi être infecté si vous ne vous lavez pas les mains chaque fois que vous mettez vos gants.

Nettoyage du fauteuil roulant

Il est important de **laver les surfaces de votre fauteuil roulant**. Le virus peut potentiellement se retrouver sur toutes les surfaces solides que vous touchez. Après avoir mouillé et lavé vos mains avec du savon, prenez deux débarbouillettes ou papiers essuie-tout mouillés avec du savon et poussez votre fauteuil roulant dans la maison tout en frottant les cerceaux de conduite avec les débarbouillettes. Roulez votre fauteuil sur environ 6 m (20 pi), ou tournez en rond si vous êtes dans des toilettes publiques. En roulant sur cette distance, vous essuyez les cerceaux de conduite trois fois. Utilisez la même technique pour nettoyer vos roues : poussez votre fauteuil en frottant les pneus avec les débarbouillettes.

Nettoyez également les autres surfaces de votre fauteuil roulant que vous touchez souvent, comme les poignées de frein et la partie du cadre devant le siège. Si vous avez des appui-bras, des poignées de poussée ou des repose-pieds amovibles, nettoyez-les également. Si vous avez un fauteuil roulant électrique, désinfectez votre manette de

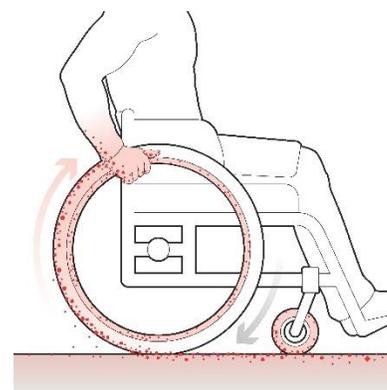


Figure 1

Le virus est transféré des pneus à vos mains, et ensuite de vos mains aux cerceaux de conduite.

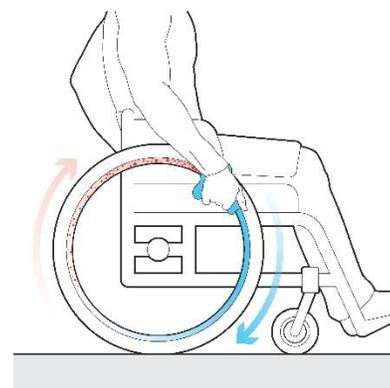


Figure 2

Pousser votre fauteuil avec un linge humide et du savon permet de nettoyer vos cerceaux de conduite.

fauteuil et autres boutons, ainsi que toute autre chose que vous touchez régulièrement sur votre fauteuil. N'oubliez pas que plusieurs types de plastique pourraient mal réagir au contact d'un produit nettoyant contenant de l'eau de javel.

Si vous ne nettoyez pas votre fauteuil roulant **après vous être lavé les mains, vous allez infecter vos mains de nouveau** avec le virus qui pourrait se trouver sur les cerceaux de conduite ou les autres surfaces que vous touchez. Ce pourrait être une bonne idée de vous relaver les mains après avoir nettoyé votre fauteuil, au cas où vous auriez touché une partie non nettoyée durant le processus.

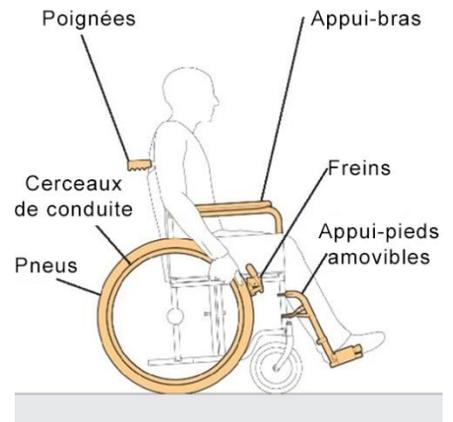


Figure 3

Assurez-vous de nettoyer toutes les surfaces de votre fauteuil que vous ou d'autres personnes touchez régulièrement.

Distanciation sociale

Il y a aussi la question de la distanciation sociale.

Assis dans votre fauteuil roulant, vous êtes généralement plus bas que les gens qui se tiennent debout. Ainsi, vous risquez d'être plus exposé à des gouttelettes de salive lorsque vous parlez à une personne plus grande que vous. Plusieurs professionnels de la santé recommandent de respecter une distance minimale de 2 m (6 pi) par rapport aux autres personnes pour atténuer ce risque.

Vous pouvez aussi envisager de porter un masque pour vous protéger contre les projections des personnes avec qui vous parlez. Il est également important d'éviter le plus possible de porter vos mains à votre visage.

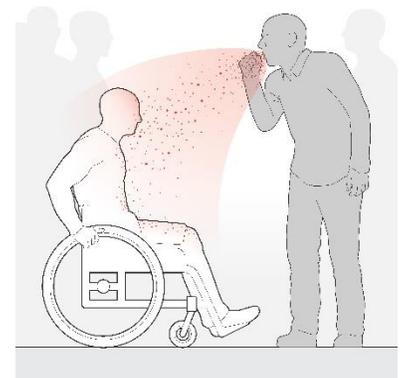


Figure 4

Assis dans votre fauteuil roulant, vous êtes plus bas et plus vulnérable aux gouttelettes de salives et aux projections infectées.

En résumé:

Lavez-vous souvent les mains avec du savon ou essuyez-les avec des lingettes antibactériennes avant et après les repas.

Nettoyez votre fauteuil roulant (surtout les cerceaux de conduite, les pneus et les leviers de commande) avec un linge humide et du savon, ou avec des lingettes antibactériennes.

Respectez une distance minimale de 2 m (6 pi) par rapport aux autres personnes dans vos interactions sociales et songez aux avantages de porter un masque, médical ou autre.