



Prenez-vous en mains... propres

Est-il important de se laver les mains ?

Le **lavage des mains** est un élément important de l'**hygiène** dans la vie courante. En effet, les mains servent notamment à préparer les repas et à manger, ainsi qu'à s'occuper des autres, notamment des enfants. Si les mains sont porteuses de saletés ou de **microbes**, elles peuvent **transmettre** à d'autres personnes des **maladies** telles que la **grippe**, les **rhumes** ou la **gastro-entérite** aigüe.

La **grippe** ou les **rhumes** se transmettent par un contact étroit avec une personne infectée se mouchant, toussant, éternuant ou parlant, ainsi qu'en se donnant la main ou en touchant des objets ou des surfaces contaminées. En période d'épidémie, il est vivement recommandé de se saluer sans se serrer les mains et d'éviter de se toucher le visage, la bouche, le nez ou les yeux sans s'être lavé les mains au préalable. Les mesures d'hygiène personnelle, telles que se laver souvent les mains, jouent un rôle important dans la prévention de la dissémination des infections sur le lieu de travail et dans la vie courante.

Quand se laver les mains :

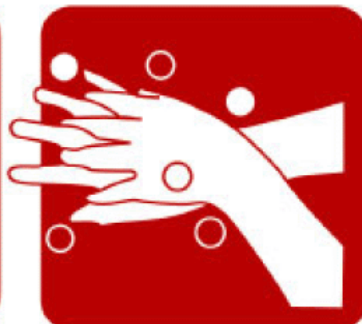
- Après avoir pris les transports en commun, en arrivant au travail, en rentrant chez soi
- quand les mains sont visiblement sales
- après tout passage aux toilettes (aussi après avoir changé une couche)
- après avoir toussé, après s'être mouché ou avoir éternué dans ses mains, surtout si l'on est enrhumé
- après avoir été en contact avec une personne qui a toussé ou éternué
- après tout contact avec des surfaces potentiellement contaminées : rampes, poignées de porte, transports en commun
- après un contact direct avec une personne suspectée d'être atteinte d'une maladie infectieuse
- avant de manger et après, il ne faut pas boire, manger, ou fumer sans s'être lavé les mains
- avant de mettre un masque, et après l'avoir retiré
- après avoir touché de la nourriture
- après avoir manipulé des déchets
- avant et après avoir rendu des visites à des personnes malades
- après avoir touché des animaux ou des excréments d'animaux.



Lavage des mains à l'eau et savon



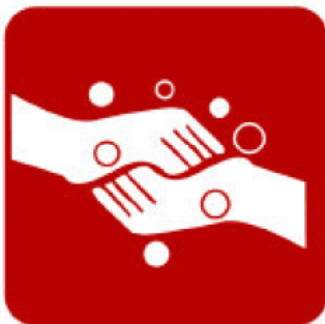
**une paume
contre l'autre**



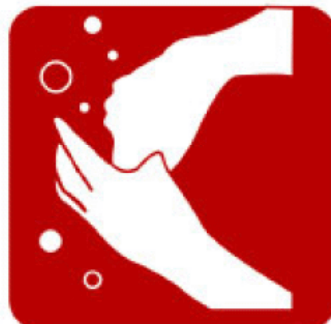
**la paume de la main
droite sur le dos de la main
gauche et la paume de
la main gauche sur le
dos de la main droite**



**une paume contre
l'autre, les doigts
écartés et croisés**



**l'extérieur des doigts
contre la paume
de l'autre main,
doigts repliés
les uns sur les autres**



**frotter circulairement
le pouce droit dans
la paume fermée
de la main gauche
et vice versa**



**frotter en faisant des
mouvements circulaires,
le bout des doigts repliés
de la main droite dans
la paume de la main
gauche et vice versa**



rincer abondamment sécher complètement



**Le port de gants ne dispense pas du lavage par frictions des mains avant et après leur utilisation.
Comment dois-je m'y prendre pour me laver les mains correctement ?**

Un « bon » lavage de mains se fait en utilisant une quantité suffisante de savon, en se frottant les mains l'une contre l'autre pour créer une bonne friction et en les rinçant sous l'eau courante.

Habitude responsable. Pour vous nettoyer les mains de façon efficace, il faut :

- utiliser de l'eau courante, chaude de préférence et vous mouiller complètement les mains, se passer seulement les mains sous l'eau n'est pas aussi efficace
- prendre du savon (de 1 à 3 ml) et bien le faire mousser
- vous frotter les mains, les poignets, les avant-bras et entre les doigts, pendant 30 secondes, ne pas oublier les côtés des doigts, mains, poignets
- vous nettoyer le dessous des ongles
- nettoyer aussi vos bagues et autres bijoux
- rincer abondamment, en mettant bien vos mains sous le robinet,
- fermer le robinet en tenant une serviette en papier
- vous sécher les mains et les poignets complètement avec une serviette jetable ou sous le séchoir, ne pas utiliser de serviette commune
- éviter de toucher des surfaces souillées en quittant les toilettes.

Les éléments capitaux sont :

- les **essuie-main** doivent être à usage **unique**
- ne pas utiliser de savon en pain
- il faut se **laver** également les **poignets**
- les **robinets, poubelle et distributeur** de savon doivent pouvoir s'utiliser **sans contact manuel** (pédale, appui avec le coude), ou alors il faut se faire aider par une autre personne pour les manipuler (ou à défaut les manipuler avec un essuie-main à usage unique).

**Lavage des mains à l'eau et savon
rincer abondamment sécher complètement
SE DESINFECTER LES MAINS**

**Lorsque vous n'avez pas accès à un endroit pour vous laver les mains, il est
nécessaire de vous désinfecter les mains avec une solution hydro alcoolique (SHA)**

Utiliser pour les mains une solution nettoyante (sous forme de gel ou en solution) sans eau à base d'alcool (généralement à 60-70% d'alcool).

Cette méthode est surtout **utile en voyage**, lors de déplacement, ou d'autres situations où vous n'avez **pas accès à de l'eau** et du savon.

Attention, les **solutions** nettoyantes à base **d'alcool** peuvent être **inflammables**. Veuillez vous conformer aux instructions du fabricant pour leurs conditions d'utilisation.

- Appliquez 1,5-3 ml de gel ou de solution à base d'alcool dans la paume d'une main
- Frottez-vous les mains en passant sur tous les côtés des mains, des doigts et des poignets, y compris autour et sous les ongles
- Continuez de vous frotter les mains jusqu'à ce que l'alcool s'évapore
- Si vous avez utilisé une quantité suffisante de solution nettoyante, il faut frotter pendant au moins 10 à 15 secondes pour que vos mains soient sèches.

Désinfection des mains

Désinfection des mains

