

FICHE TECHNIQUE Le lavage des mains

Se laver les mains est essentiel dans la vie quotidienne. C'est un geste simple qui permet de se protéger et de protéger les autres de la transmission de microbes, notamment ceux que l'on propage avec nos mains (virus manuportés) puis en se touchant la bouche, se frottant les yeux et/ou se grattant le nez, permettant ainsi au virus d'entrer dans notre corps. C'est le cas du virus de la grippe par exemple, de la gastro-entérite ou, comme dans l'épidémie qui sévit actuellement du virus Covid-19.

Dans le contexte actuel, nous devons être particulièrement attentif à ce rituel et le faire avec une régularité et une attention proche de celles des soignants.

Quelques règles sont à respecter :

- Les mains sont nues : pas de gants, pas de bijoux.
- Les ongles sont courts, sans vernis.
- Les manches sont relevées jusqu'aux coudes car le lavage inclut les poignets.

Note importante : Le lavage des mains, c'est de l'eau et du savon. L'un sans l'autre est inefficace.

Méthode.

- 1- **Se mouiller les mains**, de préférence à l'eau froide, du bout des doigts jusqu'aux poignets.
- 2- **Prendre une à deux doses de savon**, pas plus.
- 3- **Faire mousser** en commençant par les paumes, le dessus des mains, entre les doigts. Savonner les pouces, puis le bout des doigts en « crochet » et terminer par les poignets. **Cette étape prend 30 secondes.**
- 4- **Rincer abondamment.** Si besoin éliminer le savon en se frottant les mains. Le savon élimine le virus, il ne doit donc pas en rester sur la peau.
- 5- **Se sécher les mains avec du papier à usage unique** ou à l'air libre. On évite les serviettes éponges et les sècheurs à air pulsé.

Attention : En cas de robinet manuel, on stoppe l'écoulement d'eau avec le papier avant de le jeter dans une poubelle ou avec le coude afin de ne pas recontaminer les mains.

Fréquence

En moyenne une fois par heure dans le contexte épidémique et :

- Avant et après s'être mouché, avoir éternué ou toussé.
- Avant et après être allé aux toilettes.
- Avant de positionner son masque, après l'avoir enlevé.
- En arrivant au travail, à l'école, en rentrant chez soi.
- Après les pauses, les récréations, avant et après les repas.