

FICHE TECHNIQUE Utilisation de gel ou de solution hydro-alcoolique (SHA).

L'hygiène des mains est essentielle 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 certains cas, le lavage des mains à l'eau et au savon peut être remplacé par l'utilisation d'une solution hydro-alcoolique. On trouve des gels à la consistance épaisse ou des lotions qui sont plus liquides. Les deux formules ont la même efficacité si elles sont bien utilisées.

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.

Méthode.

1- **Déposer une dose de solution dans le creux de la main.** La bonne dose correspond au creux de la main. **Refermer le flacon avant de passer à l'étape suivante.**

2- **Répartir la solution sur l'ensemble de la main en frictionnant.** L'action mécanique de friction est essentielle : commencer par les paumes, le dessus des mains, entre les doigts. Passer aux pouces, au bout des doigts en « crochet » et terminer par les poignets. Cette action dure 30 secondes au minimum.

3- **La friction doit se poursuivre jusqu'à ce que les mains soient sèches.** Certaines solutions rendent les mains un peu collantes, c'est notamment le cas des gels. Cela signifie que la friction doit se poursuivre jusqu'à ce que la peau devienne douce.

Utilisation.

L'utilisation de solution hydro-alcoolique ne peut pas remplacer le lavage des mains à l'eau et au savon quand celles-ci sont souillées par des postillons (éternuements, toux) ou par un liquide biologique (usage des WC). Si les mains sont visiblement sales (terre, poussière...) le lavage à l'eau et au savon est indispensable.

En pratique, la solution hydro-alcoolique s'utilise :

- Lorsqu'il n'y a pas de point d'eau à disposition pour un lavage au savon. Dans ce cas, la solution permet d'obtenir une hygiène acceptable le temps d'accéder à un point d'eau.
- En sortant des transports en commun, d'un lieu public...
- A l'installation au poste de travail.
- En hygiène routinière entre deux lavages de mains lorsque les mains ne sont pas souillées.