

Le lavage des mains

L'hygiène des mains consiste à respecter des gestes simples destinés à assurer la propreté de nos mains, à se protéger des infections et à préserver notre vie. C'est donc un moyen pour tous, à la maison et au travail, de prévenir et d'adopter les bons gestes pour s'armer contre les bactéries.

L'hygiène des mains n'est pas encore acquise comme automatisme puisque plus d'un français sur trois ne se lave pas les mains après être allé aux toilettes et de ce fait, cela augmente de 30% les risques d'infections respiratoires et intestinaux.

Les bonnes pratiques de l'hygiène des mains

Le lavage des mains doit se faire avec de l'eau et du savon, l'eau seule ne suffit pas. Le seul **produit de substitution valable est le gel hydroalcoolique** : il ne nettoie que partiellement la saleté présente sur les mains mais il tue 99,99% des bactéries.

Il faut se laver la paume, puis le dos de la main, les doigts et leurs interstices et faire durer le lavage de 30 à 60 secondes puis rincer à l'eau claire. Il ne faudra négliger ni les ongles ni les poignets ou les avant-bras, sans bijoux ni montre.

Pensez également à nettoyer régulièrement vos objets du quotidien que vous manipulerez après vous être lavé les mains : smartphones, tablettes, briquets, claviers et souris ... Surveillez aussi la propreté et la sécheresse des textiles avec lesquels vous vous séchez les mains. Un tissu sale ou humide renforcera l'apparition de bactéries.

C'est simplement une habitude à prendre : avant de prendre un repas, après s'être mouché, avant de nettoyer une plaie, mais aussi en sortant des transports en commun, etc.

Attention : Le port de gants ne remplace pas le lavage des mains !

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE

1 Mouillez-vous les mains avec de l'eau

2 Versez du savon dans le creux de votre main

3 Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets

4 Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts

5 Nettoyez également les ongles

6 Rincez-vous les mains sous l'eau

7 Séchez-vous les mains si possible avec un essuie-main à usage unique

8 Fermez le robinet avec l'essuie-main puis jetez-le dans une poubelle

Ester des connaissances - juillet 2009. Illustration: © Baudouin - Illustration: Christophe - Art: Illustration

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

Les gestes de chacun font la santé de tous

