Le lavage des mains : un rempart contre la propagation du coronavirus (Covid-19)

Le 5 mai, c'est la journée mondiale de l'hygiène des mains promue par l'Organisation Mondiale de la Santé… Cette année, cette journée prend une importance encore plus grande.

Depuis l'apparition du coronavirus, le lavage régulier et appliqué des mains est l'une des mesures barrières essentielle pour lutter contre la propagation du Covid-19 : un geste simple pour se protéger et protéger les autres.

Selon les informations connues à ce jour, les molécules du virus pénètrent dans le corps principalement par les yeux, le nez ou la bouche.
Dans de très nombreux cas, ce contact avec ces parties du corps se produit au travers des mains. De plus, le virus se transmettrait souvent entre individus lors d'interactions impliquant les mains. Se laver les mains très régulièrement protège donc contre la contamination et la propagation.

Avec quoi se laver les mains ?
A l'eau et au savon de préférence (plus facile lorsque vous êtes à la maison) ou appliquer du gel hydroalcoolique (en sortant d'un magasin, par exemple) pour éliminer les micro-organismes qui se trouvent sur nos mains.

Quand ?
Très régulièrement dans la journée : en rentrant de l'extérieur (après une promenade ou des courses ou avoir pris les transports en commun), avant et après les repas, après être allé aux toilettes, mais aussi après avoir toussé, éternué et/ou s'être mouché.
Un bon réflexe aussi : nettoyez régulièrement vos poignées de portes, votre téléphone, votre clavier d'ordinateur, des endroits régulièrement sollicités par vos mains.

Comment ?
En se passant les mains sous l'eau, puis en appliquant du savon (liquide de préférence) en quantité suffisante pour recouvrir toute la surface des mains.
Frotter soigneusement les mains paume contre paume, sans oublier entre les doigts (en entrecroisant les mains) et les poignets ainsi que le dessous des ongles.
Rincer abondamment à l'eau claire.
Se sécher soigneusement les mains avec un essuie-mains à usage unique et s'en servir pour fermer le robinet ou une serviette propre et sèche (à changer très régulièrement).

Quelle durée ?
La totalité du lavage doit durer au moins 30 secondes pour être efficace

Deux tutos pour un lavage des mains efficace :

En vidéo sur le site du Gouvernement :



Source Site du Gouvernement

Affiche

Source : Organisation mondiale de la santé (OMS)



Et si vous portez un masque : attention aux mains !
Si vous n'êtes pas encore habitué à porter un masque vous pouvez être tenté de vouloir le toucher pour le remettre en place. Une fois ajusté, il faut éviter de toucher le masque (ou du moins, ne toucher que les élastiques). Veillez toujours à vous laver les mains avant toute manipulation : lorsque que vous le changez, si vous devez le repositionner.

Dédicace spéciale aux soignants :
Cette année 2020, la thématique définie par l'OMS pour cette journée mondiale de l'hygiène des mains est : « Infirmiers et sages-femmes : les soins propres et sûrs, c'est entre vos mains »
L'occasion une fois encore d'applaudir (avec les mains propres !) le formidable travail accompli jours et nuits depuis des semaines par les équipes