

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)

Le lavage des mains - Comment ?

LAVER LES MAINS AU SAVON ET A L'EAU LORSQU'ELLES SONT VISIBLEMENT SOUILLEES
SINON, UTILISER LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE POUR L'HYGIENE DES MAINS !



Durée de la procédure : 40-60 secondes



0
Mouiller les mains
abondamment



1
Appliquer suffisamment de savon
pour recouvrir toutes les surfaces
des mains et frictionner :



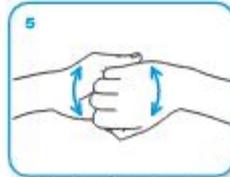
2
Paume contre paume par
mouvement de rotation,



3
le dos de la main gauche avec un
mouvement d'avant en arrière exercé
par la paume droite, et vice versa,



4
les espaces interdigitaux paume
contre paume, doigts entrelacés,
en exerçant un mouvement
d'avant en arrière,



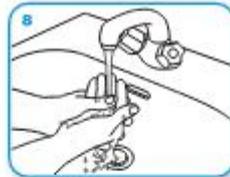
5
les dos des doigts en les tenant
dans la paume des mains
opposées avec un mouvement
d'aller-retour latéral,



6
le pouce de la main gauche
par rotation dans la paume
refermée de la main droite,
et vice et versa,



7
la pulpe des doigts de la main droite
par rotation contre la paume de
la main gauche, et vice et versa.



8
Rincer les mains
à l'eau,



9
sécher soigneusement les mains
avec une serviette à usage unique,



10
fermer le robinet à
l'aide de la serviette.



11
Les mains sont prêtes
pour le soin.

WORLD ALLIANCE
for PATIENT SAFETY

L'OMS remercie les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), en particulier les collaborateurs
du service de Prévention et Contrôle de l'Infection, pour leur participation active au développement de ce matériel.
Octobre 2006, version 1.

Organisation
mondiale de la Santé

Toutes les présentations ont été préparées par l'OMS pour véhiculer les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le document est diffusé sans garantie, expresse ou implicite, d'aucune sorte.
L'interprétation et l'utilisation des données sont de la responsabilité de l'utilisateur. L'OMS ne saurait être tenue responsable des dommages qu'il pourrait en résulter.

Page 1 sur 10 (10/10)

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