



LE LAVAGE DES MAINS

Se laver les mains est un acte de la vie courante indispensable à une bonne hygiène. L'hygiène des mains est primordiale à la santé humaine. C'est un geste essentiel pour freiner la transmission des microbes et autres produits chimiques.

Quand faut-il se laver les mains ?

- Lorsque les mains sont visiblement sales.
- Après avoir été aux toilettes.
- Avant et après avoir mangé, touché de la nourriture, bu ou fumé.
- Après avoir touché des animaux domestiques ou sauvages ou des excréments d'animaux.
- Après s'être mouché ou avoir éternué dans ses mains.
- Après avoir manipulé des déchets ou des produits chimiques.
- Avant et après avoir rendu visite à des personnes malades ou les avoir soignées.
- En rentrant chez soi après le travail ou si vous avez pris les transports publics.



Sûr de serrer des mains propres ?



Comment se laver les mains ?

- Avant de vous laver les mains, retirez vos bijoux.
- Utilisez un savon classique. Vous n'avez pas besoin d'un savon antibactérien pour éliminer la saleté et les germes.
- Lavez-vous les mains au moins durant 30 secondes.
- Nettoyez consciencieusement toutes les parties des mains, à l'eau tiède.
- Appliquez un hydratant sur vos mains, le lavage des mains pouvant assécher la peau.



1 Mouillez-vous les mains avec de l'eau.



5 Nettoyer également vos ongles.



2 Versez du savon dans le creux de votre mains.



6 Rincez-vous les mains sous l'eau.



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



7 Essayez-vous les mains si possible avec un essuie-mains à usage unique.



4 Entrelacer vos mains pour nettoyer la zone entre vos doigts.



8 Fermez le robinet avec l'essuie-main, puis jeter le dans une poubelle.

Place des solutions hydro-alcooliques ?

- Les gels ou les solutions hydro-alcooliques sont des désinfectants cutanés qui ont la propriété de détruire les microbes. Ils ne remplacent pas le lavage des mains.
- Ils sont recommandés quand le lavage des mains avec de l'eau et du savon n'est pas possible.