



Le lavage des mains

Par le Docteur Kamel Iamarene

1



Le lavage des mains commence par un rinçage qui enlève ce qui se dissout facilement, humidifie la peau et la prépare au savonnage

2




On choisira un savon neutre

Parfois il faudra tester plusieurs savons avant de trouver celui qui convient à votre peau.

30 secondes suffisent pour se protéger et protéger les autres...

3 Commencer par étaler le savon, les mains préalablement mouillées faciliteront cette étape primordiale.



Pendant ce temps de lavage on peut couper l'eau du robinet.

4



Frotter le pouce et sa base qui sont le siège de multiples plis dans lesquels les microbes se nichent.

5



Frotter alternativement la pulpe des doigts d'une main dans le creux de l'autre main et vice et versa.

6



Frotter alternativement les doigts d'une main entre les doigts de l'autre main et vice et versa.

7



Les poignets ne doivent pas être oubliés car ils peuvent aussi transporter des germes.

8



On finira par un rinçage abondant, de la pulpe des doigts vers les poignets.

9




Essuyage des mains en utilisant des lingettes en papier à usage unique.

10



On utilisera ensuite ces lingettes d'essuyage pour couper l'eau du robinet.

11



Ce papier finira dans la poubelle

Si un sac plastique ou un container est de couleur jaune, ceci indique la présence de déchets contaminés par des microbes, virus, sang...



Rappelez-vous...

Les germes se nichent particulièrement dans les zones riches en plis, sous les ongles et la pulpe des doigts.

RECOMMANDATIONS :

- Commencer toujours le lavage en vous mouillant les mains.
- Pour certaines activités (soins, chaîne alimentaire) on se lavera les mains avant et après.
- Le rinçage sera long et abondant afin de débarrasser vos mains des germes et du savon, ceci protégera votre peau.
- En cas d'acte de soins ce lavage sera complété de frictions avec une solution hydro-alcoolique destinée à cet usage.
- Utilisez régulièrement une crème hydratante.

Invisibles, les microbes, virus et produits chimiques sont transportés par nos mains

ATTENTION :

- Un savon est susceptible de provoquer une réaction de la peau. Si cela vous arrive, parlez-en à votre médecin.
- Si un savon porte le pictogramme ci-contre, il est irritant. Le rinçage sera alors abondant.

