



Lavage des mains

La contamination du virus se fait par l'air mais aussi par le toucher, d'où l'importance de se laver les mains aussi souvent que vous pouvez afin de ne pas le propager !

1) Se mouiller les mains :

- Privilégier l'eau à température ambiante afin d'éviter toute sécheresse cutanée dut aux lavages à répétition.

2) Savonner :

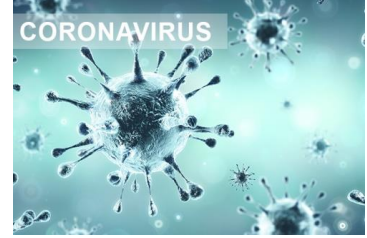
- Utiliser du savon ; indispensable pour éliminer le virus sur les mains.
- Diminuer la flore bactérienne transitoire
- Prévenir la contamination

Pendant le savonnage, d'une durée de minimale de 30 secondes, ne pas oublier certaines zones.

Rappelez-vous...

Les germes se nichent particulièrement dans:

- les zones riches en plis (les plis de la paume de la main...)
- Sous les ongles
- Sur l'extrémité des doigts
- Les pouces
- Entre les doigts de la main (espaces interdigitaux)



3) Le nettoyage des mains en 7 étapes :



1 Paume de main



2 Dos de main



3 Espaces
Interdigitaux



4 Doigts crochets



5 Pulpe des doigts



6 Autour et dessus
des pouces



7 Autour des poignets

Pendant cette période, pensez à vous couper les ongles plus court (le virus peut se stocker sous les ongles ; endroit plus difficile à laver), mais aussi, à enlever le vernis et les bijoux.

Préférer un lavage des mains au savon et à l'eau, plutôt que l'utilisation excessive de gel hydro-alcoolique.

4) Le rinçage :

- Comme pour le mouillage des mains, privilégier l'eau à température ambiante (moins agressif pour la peau).

Penser à refermer le robinet avec le coude si possible ou utiliser un papier jetable propre.

5) Le séchage :

- Penser à bien sécher toute la main (ne pas oublier les espaces interdigitaux). Le séchage est important avant d'appliquer toute solution hydro-alcoolique (attention à la sécheresse cutanée provoquée par l'utilisation).

Privilégier l'utilisation de papier jetable, au sèche-main automatique.