

Hygiène des mains au savon – 1min30

1



Mouillez vos mains et appliquez une dose de savon.

2



Frictionnez paume contre paume.

3



Paume de la main droite sur le dos de la main gauche et vice versa.

4



Paume contre paume avec les doigts entrelacés.

5



Dos des doigts contre la paume opposée avec les doigts emboîtés.

6



Rotation du pouce droit enchâssé dans la paume gauche et vice versa.

N'oubliez pas de frictionner les poignets.

7



Rotation en mouvements de va-et-vient avec les doigts joints de la main droite dans la paume gauche et vice versa.

8



Finir par les poignets. Rincer les mains à l'eau claire. Séchez vos mains avec l'essuie-mains par tamponnement.



Centre Hospitalier de
Maubeuge

Équipe de Prévention du Risque Infectieux (EPRI)

1, rue Simone Veil – B.P. 60249
59607 Maubeuge Cedex

Tél. : 03.27.69.43.43
(Poste 4288)

Ressources utiles

1. Le site du ministère de la Santé :
social-sante.gouv.fr
2. Le site de la Société Française d'Hygiène
Hospitalière : sf2h.net
3. Le site momes.parents.fr sur lequel la
comptine pour enfants «Lave tes mains» est
disponible.

1.



2.



3.



L'HYGIÈNE DES MAINS



Centre Hospitalier de
Maubeuge



Le lavage des mains est indispensable avant ou après certaines situations à risque. Toutefois, pour qu'il soit efficace, il convient de le réaliser correctement.

L'hygiène des mains est un élément clé de la lutte contre les infections associées aux soins et de la transmission d'agents pathogènes.

La friction hydro alcoolique est la technique d'hygiène des mains priorisée en situation de soins.

Pourquoi se laver les mains ?

Bon nombre d'infections sont manuportées, c'est-à-dire transmises par le contact avec les mains. Se laver les mains à l'eau et au savon plusieurs fois par jour (pendant 30 secondes) fait donc partie des gestes quotidiens, tout comme de mettre sa main devant sa bouche quand on éternue, de jeter son mouchoir dans une poubelle, ou encore de porter un masque quand nous sommes malades, ce qui permet de limiter les risques d'infections, notamment virales comme la grippe, bronchiolites, gastro-entérites, ...). Il s'agit d'un geste simple, rapide et efficace.

Quand se laver les mains ?

A la maison, il faut se laver les mains le plus régulièrement possible, notamment à certains

moments de la vie quotidienne durant lesquels la transmission des germes par le contact avec les mains est la plus risquée :

- Après être allé aux toilettes,
 - Avant de s'occuper d'un bébé et après l'avoir changé où avoir aidé un enfant à aller aux toilettes,
 - Après avoir touché un animal ou ramassé ses excréments,
 - Après avoir manipulé des ordures
 - Après s'être mouché, toussé, éternué ou craché.
- En cas de maladie (rhume, grippe, gastro-entérite...) ou si l'on s'occupe d'enfants et de personnes âgées, le lavage des mains doit être encore plus fréquent, ces derniers étant plus vulnérables.

A l'extérieur, en l'absence d'eau et de savon, utilisez une solution hydro alcoolique :

- Après avoir utilisé les transports en commun
- Après avoir rendu visite à une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'elle utilise ou ses effets personnels,
- Avant de mettre ou d'enlever ses lentilles de contact.

Quelques règles essentielles

Utiliser un savon, de préférence liquide sous forme de gel. Les savons en pain (type savonnette) ne sont pas hygiéniques car ils restent humides et conservent les microbes.

Avoir des ongles propres et courts, pour éviter que les germes se cachent sous les ongles, les brosser régulièrement avec une brosse.

Se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

A noter que la solution hydro alcoolique (SHA) doit rester une solution de secours. Il désinfecte mais n'enlève pas les saletés sur les mains.

Désinfection des mains par friction hydro-alcoolique

30 sec sur mains visuellement propres et sèches



1
Dans le creux des mains, verser le volume nécessaire de solution hydro-alcoolique pour recouvrir l'ensemble des mains et des poignets



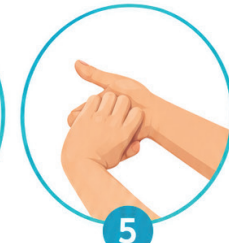
2
Frictionner paume contre paume



3
Paume de la main droite sur le dos de la main gauche et vice versa



4
Paume contre paume avec les doigts entrelacés



5
Dos des doigts contre la paume opposée avec les doigts emboîtés



6
Rotation du pouce droit enchaîné dans la paume gauche et vice versa



7
Rotation en mouvement de va-et-vient avec les doigts joints de la main droite dans la paume gauche et vice versa



8
Finir par une friction des poignets



9
Frotter jusqu'à évaporation totale du produit