

Guide de lavage des mains

Le lavage des mains est important : c'est un des meilleurs moyens de prévenir les maladies et d'empêcher la prolifération des germes.

Les personnes qui se sondent doivent absolument se laver les mains afin d'éviter toute prolifération bactérienne.



Recommandations issues de Corinne LESAGE (infirmière stomathérapeute) et Françoise DEBOSSCHERE (infirmière hygiéniste). Hôpital privé La Louvière.

Voici comment bien vous laver les mains avec du savon doux :

1. Passez vos mains et vos poignets sous l'eau (chaude ou tiède), fermez le robinet puis appliquez du savon.
2. Faites mousser et frictionnez vos mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon.
3. Nettoyez chaque partie de la main, y compris les poignets, le dos, entre les doigts et sous les ongles. Le lavage doit durer au moins 20 secondes.
4. Rincez abondamment vos mains sous l'eau du robinet, jusqu'à éliminer toute la mousse.
5. Séchez vos mains à l'air libre, ou à l'aide d'une serviette propre ou un essuie-main.
6. Fermez le robinet à l'aide de l'essuie-main ou de la serviette. Si vous utilisez un essuie-main, jetez le dans la poubelle sans la toucher.

Lavage des mains avec une solution hydro-alcoolique

1. Versez de la solution hydro-alcoolique dans le creux de votre main.
2. Procédez à la friction : paume contre paume, dos des mains avec les doigts entrelacés, intérieur des doigts, pouces en rotation, bouts des doigts et ongles. Puis terminez par les poignets.
3. Le lavage doit durer au moins 30 secondes, jusqu'à ce que les mains soient parfaitement sèches.