



FICHE 2

BIEN SE LAVER LES MAINS, LE 1^{ER} GESTE-BARRIÈRE

La maladie se transmet principalement par les gouttelettes c'est-à-dire des sécrétions projetées invisibles lors d'une discussion, d'éternuements ou de la toux. **Ces gouttelettes peuvent survivre quelques temps sur une surface ou un objet.**

Vous ne serez pas infecté(e) en l'ayant sur votre main, mais **c'est le fait, par réflexe de mettre la main sur votre bouche, votre nez ou de vous frotter les yeux qui peut permettre au virus de pénétrer dans votre organisme.**

C'est pourquoi les gestes barrières comme le lavage des mains sont indispensables pour se protéger de la maladie.

1. Quand dois-je me laver les mains ?

- Dès que vous arrivez chez un bénéficiaire ou à votre domicile, ou dans un autre lieu,
- Avant et après avoir effectué chaque tâche de proximité : aide à la prise de repas, aide à la toilette, aide aux soins, les transferts, aide aux changes,
- Avant de préparer le repas,
- Après avoir manipulé les poubelles,
- Après avoir mouché votre nez, toussé ou éternué
- Après chaque passage aux toilettes,
- **Dans tous cas, au minimum toutes les demi-heures durant les interventions**

2. Comment me laver les mains correctement avec du savon et de l'eau ?

Durée de la procédure : 40-60 secondes

- Les passer sous l'eau, les savonner avec du savon liquide puis les frictionner pendant 30 secondes,
- **Un lavage complet doit comprendre les ongles, le bout des doigts, les paumes et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets,**
- Les rincer à l'eau claire,
- Se sécher les mains sur une serviette propre ou une serviette à usage unique ou à l'air libre,
- Fermer le robinet à l'aide de la serviette, d'un sopalin ou à l'aide du coude
- Les mains sont prêtes

Technique pour le lavage des mains

 **Durée de la procédure : 40-60 secondes**



0 Mouiller les mains abondamment ;



1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner ;



2 Paume contre paume par mouvement de rotation ;



3 Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume de la main droite, et vice versa ;



4 Les espaces interdigitaux, paume contre paume et doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière ;



5 Le dos des doigts dans la paume de la main opposée, avec un mouvement d'aller-retour latéral ;



6 Le pouce de la main gauche par rotation dans la main droite, et vice versa ;



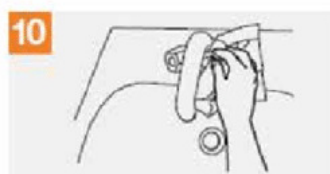
7 La pulpe des doigts de la main droite dans la paume de la main gauche, et vice versa ;



8 Rincer les mains à l'eau ;



9 Sécher soigneusement les mains à l'aide d'un essuie-mains à usage unique ;



10 Fermer le robinet à l'aide du même essuie-mains ;



11 Vos mains sont propres et prêtes pour le soin.

3. Comment me laver les mains correctement avec une solution hydro alcoolique ?

Durée de la procédure : 20-30 secondes

- Remplir la paume d'une main avec la solution, recouvrir toutes les surfaces et frictionner,
- Un lavage complet doit comprendre les ongles, le bout des doigts, les paumes et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets,
- Une fois sèches, les mains sont prêtes.