



Comment bien se laver les mains pour prévenir les infections

Suivez ces étapes pour bien vous laver les mains et vous assurer d'empêcher les microbes d'entrer dans votre département et de diminuer les journées de maladie.

La plupart des gens comprennent l'enjeu hygiénique et de santé du lavage de mains. Ce dernier est encore plus important dans les milieux de travail pour aider à empêcher les infections de se propager. Les employés qui ne prennent pas le temps de bien suivre les procédures de lavage de mains (fréquemment) pour éliminer les microbes risquent de tomber malade et de propager la maladie aux autres en :

- Se touchant les yeux, le nez ou la bouche
- Préparant à manger ou à boire
- Tenant une rampe, touchant une poignée de porte ou touchant des tables ou d'autres objets

Le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) considère le lavage de mains comme « l'une des mesures les plus importantes que nous pouvons prendre pour éviter de tomber malade et de propager les microbes aux autres ». En gardant vos mains propres, vous pouvez aider à empêcher que les maladies ne se transmettent aux autres.

Suivez ces directives étape par étape pour vous laver les mains et aider à éloigner les microbes de votre département et à réduire le nombre de journées de maladie. **Selon l'Organisation mondiale de la santé, tout le processus de lavage de mains devrait prendre de 40 à 60 secondes.**

Commencez par vous mouiller les mains

Utilisez de l'eau courante froide ou tiède. Un lavabo rempli d'eau dormante peut avoir été contaminée par une utilisation précédente.

Étape 1 : Utilisez du savon

Ne lésinez pas dessus; appliquez-en suffisamment pour couvrir toutes les surfaces de vos mains.

Étape 2 : Frottez les paumes ensemble

Faites mousser en frottant vos paumes ensemble.

Étape 3 : Mettez la paume de votre main droite sur le dos de votre main gauche

Entrelacez vos doigts et frottez vos mains dans les deux sens pour qu'il y ait du savon sur le dos de votre main et entre vos doigts, puis répétez avec la paume de votre main gauche sur

votre main droite.

Étape 4 : Frottez vos paumes ensemble avec vos doigts entrelacés

Frottez vos paumes dans les deux sens, de façon à ce qu'il y ait du savon entre vos doigts.

Étape 5 : Mettez le dos des doigts dans la paume opposée

Pivotez vos mains ensemble.

Étape 6 : Prenez votre pouce gauche avec votre main droite

Pivotez votre main droite pour frotter votre pouce gauche, puis répétez avec votre main gauche en prenant votre pouce droit.

Étape 7 : Frottez la paume de votre main gauche avec les bouts de vos doigts de la main droite

Pivotez les bouts de vos doigts joints dans la paume de votre main gauche, puis répétez avec les bouts de vos doigts de la main gauche dans la paume de votre main droite.

Étape 8 : Rincez vos mains

Assurez-vous de bien enlever tout le savon du dos de vos mains, des paumes de vos mains et d'entre vos doigts.

Étape 9 : Séchez vos mains

Séchez-vous bien les mains avec une serviette essuie-mains jetable.

Étape 10 : Fermez le robinet

Utilisez la serviette pour fermer le robinet.

Étape 11 : Vous avez terminé

Vos mains sont maintenant propres.

Quand vous laver les mains

Se laver les mains fréquemment est l'une des meilleures façons de prévenir la maladie et d'éviter de la propager aux autres. Le CDC conseille de se laver les mains lorsqu'elles sont très sales, ou :

Avant :

- De préparer de la nourriture ou de manger
- De traiter des blessures ou de prendre soin d'une personne malade
- De mettre ou d'enlever des verres

de contact

Après :

- Avoir préparé de la nourriture ou avoir mangé
- Avoir été à la toilette ou avoir changé une couche
- Avoir touché à un animale, sa nourriture ou ses excréments
- S'être mouché ou avoir toussé ou éternué

- Avoir traité des blessures ou avoir pris soin d'une personne malade
- Avoir touché les ordures

Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à la place. Ce dernier devrait être à base d'alcool (au moins 60 %). Appliquez le produit sur une paume et frottez les mains ensemble. Continuez de frotter vos mains et vos doigts jusqu'à ce que toutes les surfaces soient couvertes et que vos mains soient sèches.

Comment se laver les mains avec des désinfectants à base d'alcool?

Les désinfectants pour les mains à base d'alcool ne devraient être utilisés que s'il n'y a pas de saleté visible sur les mains.

- Enlevez les bijoux sur vos mains et vos bras.
- Appliquez suffisamment de désinfectant (la taille d'une pièce de 25 sous) sur vos mains, pour qu'il y en ait assez pour couvrir toute la surface des deux mains en les frottant, incluant sous les ongles (1-2 gouttes).
- Frottez vos mains pour bien étendre le désinfectant sur toute la surface, surtout entre les doigts, sur le bout des doigts, sur le dos des mains et à la base des pouces.
- Frotter vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches (minimum 15-30 secondes).

Frappez les microbes là où ça fait mal

Si vos employés ne se lavent pas les mains correctement ou assez souvent, il est temps de leur rappeler de l'importance de le faire – notamment parce que cela aide à éloigner les microbes de votre département et à réduire le nombre de journées de maladie.

Affichez des enseignes dans des zones stratégiques (dans les salles de bain, près des lavabos, etc.) pour rappeler aux employés de se laver les mains. Demandez aux superviseurs de faire leur part en rappelant aux membres de leur équipe l'importance de bien se laver les mains, et investissez dans le savon à mains, les serviettes jetables, le désinfectant pour les mains et les sècheurs à mains qui facilitent la collaboration des employés.

7 Handwashing Steps: Prevent Infections from Spreading

Use these handwashing steps to keep germs out of your department, cut down on sick days, and even lower your facility's annual healthcare costs.

- 1 Don't rush through it.**
According to the World Health Organization, the entire handwashing process should take about 40-60 seconds. 
- 2 Wet your hands first.**
You can use either cold or warm water. If hands are extremely greasy or dirty, use warm-to-hot water to help trap dirt and grease within the soap itself, thus enabling a better cleaning. 
- 3 Use soap.**
Don't scrimp on it, apply enough of it to cover all surfaces of your hands. 
- 4 Rub hands palm-to-palm.**
Put your right palm over your left dorsum with interlocked fingers (and vice versa), then rub them against palm-to-palm with fingers interlaced. 
- 5 Rub your hands, palm-to-palm, vigorously for at least 20 seconds.**
Scrub all surfaces, including the backs of your hands, wrists, between your fingers, and under your fingernails. 
- 6 Rinse your hands with water.**
Dry them thoroughly with a single-use towel or an dryer. 
- 7 To avoid recontamination,**
use a single-use towel to turn off the water faucet (if necessary). 

© 2014 GRANGER

GRANGER

RENONCIATION

Le contenu de cette information sur les étapes à prendre pour bien se laver les mains et prévenir les infections est fournie uniquement à titre indicatif. Aucune responsabilité légale ou autre responsabilité n'est acceptée par ou au nom de CESafety pour toute erreur, toute omission ou tout énoncé fait dans ce document. CESafety n'est pas responsable de toute perte, tout dommage ou tout inconvénient causé du fait de l'utilisation de cette information. Bien que des hypothèses aient été émises dans la création de cette politique, vous êtes responsable d'adapter, de modifier et de personnaliser le document pour répondre aux besoins spécifiques de votre organisation.