

## FICHE REFLEXE - Coronavirus, 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 le pouvez afin de ne pas le propager !*

### LA PROPRETE AU BOUT DES DOIGTS EN 5 ETAPES



#### 1) Se mouiller les mains :

- Privilégier l'eau à température ambiante afin d'éviter toute sécheresse cutanée due 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)

**Restez informé sur notre site :** <https://www.astia.fr> (Mises à jour quotidiennes)

### 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, penser à vous couper les ongles plus courts (le virus peut se stocker sous les ongles, endroit plus difficile à laver) mais aussi, à enlever vernis et 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 agressive 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.

Restez informé sur notre site : <https://www.astia.fr> (Mises à jour quotidiennes)