

Je veille à l'hygiène de mes mains

Le site du Docteur Patrick FRAYSSE

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.fraysse



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Bien se laver les mains constitue l'un des principaux gestes santé. Petit mémento du bon usage du savon.

Que véhiculent les mains ?

Non lavées, les mains transportent de nombreux microbes, virus ou éléments toxiques qui voyagent entre les lunettes des W.-C., les produits chimiques, les claviers d'ordinateur, les téléphones, les poignées de porte et les bols d'amuse-gueule...

Que puis-je attraper avec des mains sales ?

Les germes peuvent être responsables de maladies des plus bénignes aux plus sévères : grippe, gastro-entérite, bronchiolite, intoxication alimentaire, hépatite...

Quand dois-je me laver les mains ?

Vous devez vous laver les mains avant et après :

- Etre allé aux toilettes.
- Lorsque vous faites la cuisine.
- Lorsque vous touchez des aliments crus (viande, poisson...).
- Lorsque vous remplissez le réfrigérateur.
- Lorsque vous passez à table, et d'autant plus si vous mangez avec les doigts des frites, une cuisse de poulet, un sandwich ou encore, par exemple, un plat africain.

- Lorsque vous changez les couches de bébé.
- Lorsque vous touchez une plaie, que vous faites un pansement...
- Lorsque vous rendez visite à un malade.

Après...

- Vous être mouché.
- Avoir éternué.
- Avoir touché de la terre.
- Avoir nettoyé la litière du chat...

Comment bien se laver les mains ?

Otez vos bagues et vos bracelets.

Utilisez de l'eau si possible tiède et du savon. Savonnez entre les doigts, sur la paume et le dos de la main et jusqu'aux poignets pendant environ trente secondes. Pensez, quand ils sont salis, à vous brosser les ongles qu'il vaut mieux avoir très courts.

Après vous être rincé convenablement, séchez vos mains avec un séchoir soufflant dans les lieux publics ou un mouchoir en papier jetable.

Chez vous, prévoyez toujours des serviettes de toilette propres à ne pas confondre avec le torchon à vaisselle.

En l'absence de point d'eau, emportez avec vous une solution bactéricide hydro-alcoolique.

Je me lave les mains régulièrement et correctement

Veillez à l'hygiène de vos ongles :

brossez-les régulièrement avec du savon afin d'éviter d'en faire un nid à bactéries.



Je me lave les mains régulièrement et correctement