

FICHE INFORMATIVE

Prévention des risques professionnels Spécial COVID-19 Le lavage des mains



Fiche réalisée par l'Unité Santé au travail du Centre de gestion de Meurthe-et-Moselle et mise à jour au mois de mai 2020.

Face à l'épidémie de coronavirus, le lavage des mains fait partie des **gestes barrières indispensables** pour se protéger et protéger son entourage.

Pourquoi se laver les mains ?

La main est naturellement porteuse de germes (virus, bactérie, parasite). La vie en collectivité et le contact permanent de celle-ci avec des zones contaminées augmentent la possibilité de transport de ces germes. **Ce mode de transmission de germes par l'intermédiaire des mains, dit « manuportée », est extrêmement fréquent**, il est responsable de nombreuses épidémies.

Pourtant, un lavage des mains **régulier et efficace** permet de limiter la propagation des virus en coupant la chaîne de transmission de l'infection d'un individu à l'autre et ainsi d'enrayer les épidémies.

Nous pouvons être contaminés par le virus « SARS-CoV-2 » lorsque nous touchons notre visage (la bouche, les yeux et le nez) avec des mains ayant été en contact avec le virus.

Une des mesures préventives de limitation de l'épidémie consiste donc à ne pas porter ses mains au visage.

Quelques chiffres :

- Les mains contaminées peuvent propager **80 % des infections courantes**. Idéalement, si tous les habitants de la Terre parvenaient à se laver les mains correctement et régulièrement, un million de décès pourraient être évités, et une baisse de 50% des incidences des maladies dites diarrhéiques et de 25% des maladies respiratoires pourraient être atteintes.
- En France, l'hygiène des mains n'est pas encore acquise comme automatisme puisque **plus d'un français sur trois ne se lave pas les mains** après être allé aux toilettes. Cela augmente de 30% les risques d'infections respiratoires et intestinales.
- Un sondage de l'INPES de 2012 (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) a révélé les données suivantes :
 - 40% des Français déclarent ne pas se laver systématiquement les mains avant de faire à manger. 33% le font systématiquement après s'être mouchés et 31% le font après avoir pris les transports en commun.
 - Seulement 67% des Français se lavent les mains avant de cuisiner et 60% avant de manger. 59% des Français prennent cette précaution avant de s'occuper d'un bébé.
- Nous pouvons potentiellement transmettre ou récupérer de **100 000 à 100 millions de bactéries** en serrant la main d'autrui.

Quand se laver les mains ?

Il existe de nombreuses situations qui requièrent un lavage des mains systématique :

- Dès que l'on rentre chez soi, en revenant du travail, des courses, des sorties de détente, après avoir évacué les poubelles, fait le plein d'essence, ...
- Après avoir toussé ou éternué,
- Avant de cuisiner et avant la prise des repas,
- Avant tout contact avec les yeux (port de lentille, maquillage, ...),
- Avant de s'occuper d'un enfant, d'une personne âgée ou handicapée,
- Après chaque passage aux toilettes.

Comment se laver les mains ?

Le lavage des mains doit se faire avec de l'eau et du savon, l'eau seule ne suffit pas.

La procédure de lavage de mains doit durer de 40 à 60 secondes.

LE LAVAGE DES MAINS, SIMPLE ET EFFICACE !



Mouillez-vous les mains avec de l'**eau**



Versez du **savon** dans le creux de la main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : **les doigts, les paumes, le dessus des mains et des poignets**



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**.



Nettoyez les ongles



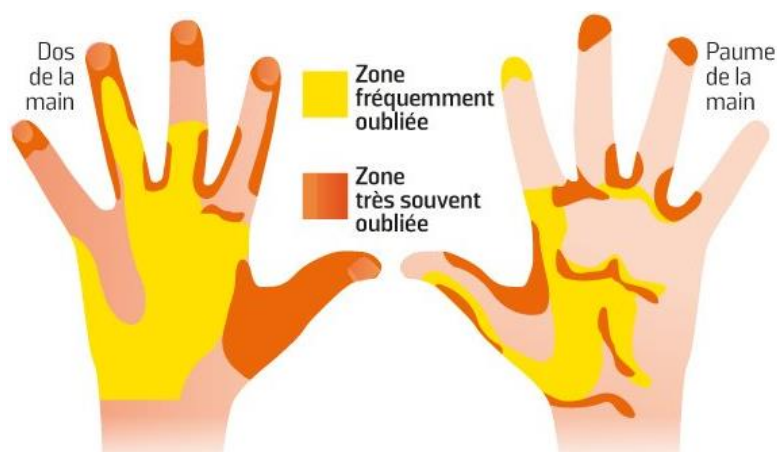
Rincez-vous les mains **sous l'eau**



Séchez-vous les mains avec **un essuie-main** à usage unique



Si besoin, **Fermez** le robinet **avec l'essuie-main** et jetez-le dans une poubelle



Une peau desséchée ou abîmée présente des micro-crevasses dans lesquelles les germes peuvent se loger et se multiplier. Prenez soin de vos mains en utilisant une crème hydratante. Ayez également de préférence des ongles bien coupés et courts.

Le seul **produit de substitution valable est le gel hydro-alcoolique**. Une solution hydro-alcoolique est un mélange d'eau et d'alcool qui permet la destruction des bactéries, virus et champignons. Plusieurs formes sont possibles : gel, mousse, spray ou lingettes.

Une solution hydro-alcoolique **ne nettoie pas les mains. Elle doit être utilisée en complément d'un lavage des mains à l'eau et au savon.**

A quelle fréquence se laver les mains ?

Le lavage des mains à l'eau et au savon doit être effectué au moins 4 à 6 fois par jour.

Faut-il porter des gants ?

Non, le port des gants pour les actes de la vie quotidienne empêche une bonne hygiène des mains et contribue à la contamination de l'environnement.

Préconisations sur le lieu de travail

Nettoyage régulier des objets du quotidien (à manipuler après s'être lavé les mains) :

- Smartphones,
- Souris d'ordinateur,
- Claviers,
- Tablettes,
- Briquets
- ...

Vigilance sur la propreté et la sècheresse des textiles avec lesquels vous vous séchez les mains. Un tissu sale ou humide renforcera l'apparition de bactéries.

Le lavage des mains avec de l'eau et du savon reste le premier réflexe à avoir pour se nettoyer correctement les mains.

Si vous avez les mains sales, l'usage d'une solution hydro-alcoolique permet de désinfecter les mains, mais pas de les nettoyer.

Sources :

- « Cinq indications pour le lavage des mains ». Organisation mondiale de la Santé (OMS). https://www.who.int/gpsc/tools/Five_moments/fr/
- « #COVID19. Rappel des recommandations à suivre ». ARS occitanie . <https://www.occitanie.ars.sante.fr/covid19-rappel-des-recommandations-suivre>
- « Résumé des Recommandations de l'OMS pour l'Hygiène des Mains au cours des Soins ». CPIAS. http://www.cpias.fr/nosobase/recommandations/oms/2010_mains_OMS.pdf