



## Un devoir pour tous <sup>1</sup>

L'hygiène des mains est un devoir pour tous.

Se laver les mains est un geste simple, efficace et économique pour lutter contre les infections.

### **Quand se laver les mains (en situation de COVID-19)**

Se laver les mains **une fois toutes les heures** avec de l'eau et du savon est important. Ce conseil est valable pour tout le monde, de plus surtout:

- lorsque vos mains sont sales,
- avant chaque repas,
- avant de préparer des aliments et après l'avoir fait,
- après être allé aux toilettes,
- après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes,
- après s'être mouché, avoir toussé ou avoir éternué,
- avant de rendre visite à des personnes malades et après l'avoir fait.

A l'hôpital, dans certaines situations, les visiteurs seront amenés à se désinfecter les mains avec une solution hydro-alcoolique à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la chambre d'un patient. Si de telles mesures s'imposent, vous serez informé par le personnel soignant.

---

<sup>1</sup> REFERENCE : <https://sante.public.lu/fr/prevention/hygiene/hygiene-mains/index.html>

## Comment bien se laver les mains

- Enlevez vos bagues et mouillez vos mains abondamment.
- Appliquez suffisamment de savon pour recouvrir toute la surface des mains.
- Frictionnez-vous les mains pendant 20 à 30 secondes pour produire de la mousse. Frottez paume contre paume par mouvements rotatifs sans oublier les doigts, sous les ongles et le dos de la main.
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.
- Fermez le robinet avec la serviette



Durée de la procédure: 40-60 secondes

1



Mouiller les mains abondamment.

2



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

3



Paume contre paume par mouvement de rotation.

4



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

5



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

6



Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.

7



Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume renfermée de la main droite et vice versa.

8



La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche et vice versa.

9



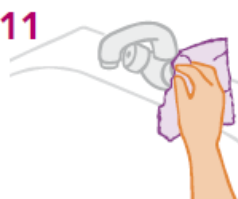
Rincer les mains à l'eau.

10



Sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.

11



Fermer le robinet à l'aide de la serviette.

12



Les mains sont prêtes pour les soins.