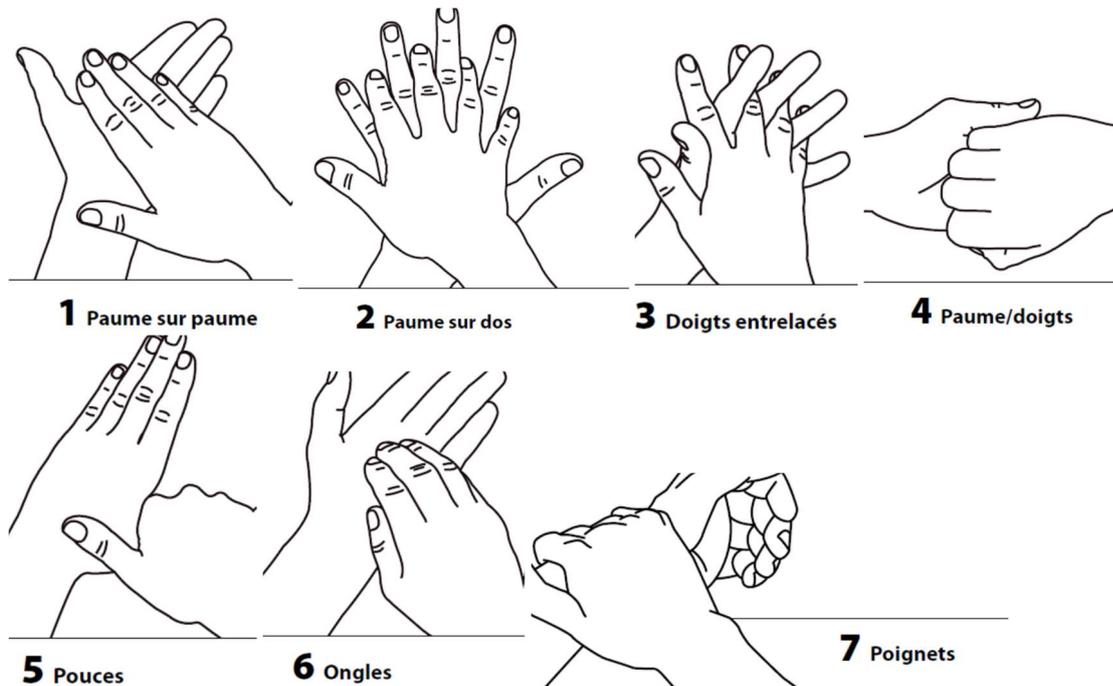


Comment bien se laver/désinfecter les mains pour éviter la transmission des virus et autres microbes

(information grand public, par le Dr. JC. Réveil, Centre Hospitalier nord Ardennes)

- 1- **Si vous utilisez une solution hydro-alcoolique (SHA)** : versez environ 3 ml de solution dans le creux de la main et suivez la technique suivante en 7 phases jusqu'au séchage complet, pendant 20 à 30 secondes



- 2- **Si vous utilisez de l'eau et du savon** : mouillez-vous les mains, savonnez ensuite en frottant pendant 20 secondes (comptez jusqu'à 20) en utilisant les mêmes phases que dans le schéma ci-dessus, rincez très soigneusement pendant au minimum 20 secondes, séchez sans frotter.

Précautions :

- La SHA ne s'utilise que sur des mains visuellement propres et sèches. On peut l'utiliser plusieurs fois (5 à 10 fois) sans problème si les mains sont sèches. Toutes les SHA contiennent un émollient protecteur cutané.
- Ne jamais utiliser de SHA sur des mains humides en raison du risque d'irritation cutanée.
- Les irritations cutanées surviennent volontiers après de fréquents lavages à l'eau et au savon et sont favorisées par des rinçages insuffisants : le temps de rinçage doit toujours être au moins égal au temps de savonnage.