

Technique de lavage des mains à l'eau et au savon pour la technique DPA et DPCA

- Le lavage des mains doit durer 1 minute afin d'éliminer le maximum de bactéries.
- Il est recommandé d'enlever tous les bijoux, y compris votre montre.

Étapes d'un bon lavage des mains



- 1 Mouillez les mains à l'eau tiède et savonnez-les avec un savon en pompe ou une solution antiseptique.
 - Ne pas utiliser de savon en barre car celui-ci conserve les bactéries à la surface.
 - Appliquez du savon en quantité suffisante et faire mousser en frottant les mains vigoureusement.



- 2 Frottez vigoureusement les mains, paume contre paume.



- 3 Frottez le dos d'une main avec la paume de l'autre, et vice-versa.



- 4 Entrecroisez les doigts et frottez.



- 5 Frotter le bout des doigts et des ongles dans le creux de la main opposée afin de bien nettoyer le dessous des ongles.



- 6 Encercliez le pouce de la main opposée et frottez en partant de l'index et glissez vers le pouce, et ce, pour les 2 mains.



- 7 Frottez en rotation les 2 mains.
Les poignets ne doivent pas être oubliés, car ils peuvent aussi transporter des germes.



- 8 Rincez vos mains en les plaçant, doigts vers le haut, en vous assurant d'enlever toute trace de savon.



- 9 Avant de fermer l'eau du robinet, bien assécher les mains avec du papier ou une serviette réservée à votre usage.
- Il est important que vos mains soient bien asséchées avant de commencer toute manipulation, car l'humidité conserve les bactéries.



- 10 Fermez le robinet avec le papier ou la serviette, pour éviter de contaminer vos mains à nouveau.
- Utilisez ce même papier pour ouvrir la porte de la salle de bain ou la porte de votre chambre.
 - Jetez-le par la suite pour éviter de le réutiliser.

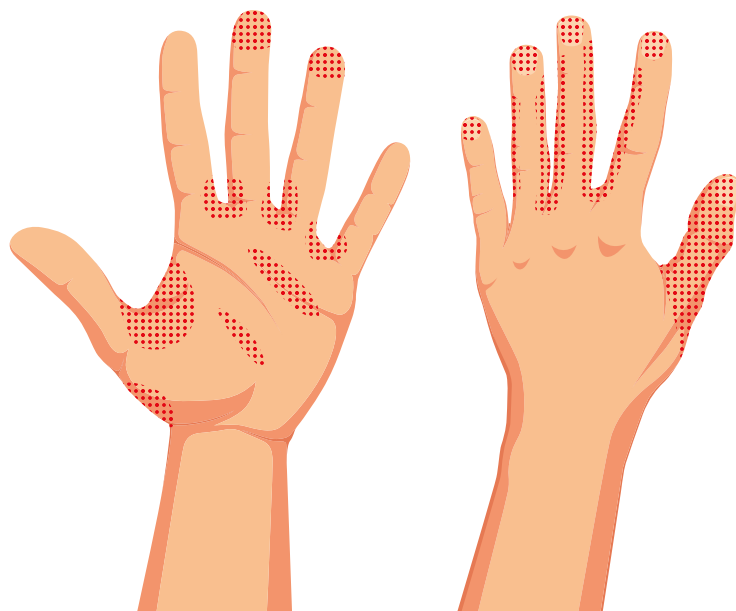
Zones souvent oubliées lors du lavage

Rappelez-vous

Les germes se nichent particulièrement dans les zones riches en plis, sous les ongles et la pulpe des doigts.

De bons moyens de prévenir les infections !

- Gardez les ongles courts
- Évitez de mettre du vernis
- Ne portez pas d'ongles artificiels
- Évitez de porter des bijoux
- Appliquez une crème hydratante pour vos mains, afin de prévenir l'assèchement de votre peau



2105 (400-3538)

N'hésitez pas à communiquer avec votre CLSC pour obtenir de plus amples informations

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

santeme.quebec



facebook.com/cisssme

