

COMMENT BIEN SA LAVER LES MAINS EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE?

Nous savons tous nous laver les mains, mais souvent le lavage ne dure pas assez longtemps ou il est trop sommaire. En conséquence, certaines zones n'ont pas du tout été lavées. En temps d'épidémie, avoir les mains bien lavées, c'est plus que jamais **éviter d'attraper mais aussi de propager des maladies**.

L'utilisation de gants pourrait sembler une bonne protection, mais cela détériore la qualité du toucher qui demeure une prise d'information indispensable à l'autonomie pour les personnes déficientes visuelles.

Lavage au savon et lavage SHA (Solution Hydro Alcoolique)



Les 6 étapes du lavage

Le lavage des mains passe par **6 étapes** pour n'oublier aucune zone, et dure entre **20 et 30 secondes** :

Mettre du savon dans la paume de ses mains puis

Étape 1 Les paumes

Frotter les deux mains à plat l'une contre l'autre, en créant des petits cercles entre les 2 mains à plat.

Étape 2 Entre les doigts

La main droite sur la gauche, doigts écartés, la paume de la main droite frotte le dos de la main gauche, les doigts de la main droite frottent les espaces entre les doigts de la main gauche.

Recommencer l'opération en effectuant main gauche sur main droite.

Étape 3 Le dos des doigts

Les mains en crochet (comme pour porter une valise) l'une dans l'autre, permettant de frotter le dos des doigts d'une main dans la paume de l'autre.

Étape 4 Le bout des doigts

Rassembler, comme pour ramasser quelque chose, les bouts des doigts de la main droite, et les frotter à l'intérieur de la paume de la main gauche, sans oublier le pouce. Inverser les mains pour effectuer la même chose.

Étape 5 Les pouces

Le pouce de la main droite dans le poing de la main gauche : bien frotter sur toute sa surface. Recommencer l'opération pour l'autre pouce.

Étape 6 Les poignets

La main droite enveloppe et frotte le poignet gauche. Recommencer la même opération pour l'autre poignet.

Pour la désinfection au gel Hydroalcoolique déposer une grosse noisette dans le creux d'une main et dérouler le processus décrit précédemment, jusqu'à la disparition du liquide.

À SAVOIR : Quand on utilise du savon, on effectue un lavage et une désinfection. Quand on utilise de la SHA on n'effectue qu'une désinfection.

Retrouvez plus d'informations sur :

www.aveuglesdefrance.org

Avec le soutien de :

SENSGENE
Maladies Rares Sensorielles

FILÈRE
DE SANTÉ
MALADIES
RARES



FÉDÉRATION DES
**AVEUGLES
DE FRANCE**

LA CITOYENNETÉ,
ÇA NOUS REGARDE !