

## A quoi sert l'hygiène des mains ?

L'hygiène des mains, que ce soit par lavage ou friction sert à **limiter la transmissions** d'agents pathogènes.

Nos mains sont en contact constant avec des **agents pathogènes** tels que des bactéries ou des virus mais nos mains ont également en contact avec notre nourriture, notre visage...

Il est donc nécessaire de réaliser une bonne hygiène des mains afin d'**éviter de tomber malade.**

Il est également essentiel de continuer à respecter une **hygiène des mains rigoureuse en cas d'infection** mais également de mettre en place d'autres mesures barrières (port du masque...)



## CE QU'IL FAUT RETENIR

L'hygiène des mains :



### EAU + SAVON

Le lavage avec eau et savon est préconisé lorsque les mains sont visiblement sales ou lors de tâches du quotidien.



### SOLUTION HYDROALCOOLIQUE

La solution hydroalcoolique sert à désinfecter les mains. La friction doit durer minimum 30 secondes



### PREVENTION

L'hygiène des mains permet d'éviter la transmission d'agents pathogènes

# L'HYGIÈNE DES MAINS



## L'hygiène des mains, concrètement c'est quoi ?

L'hygiène des mains peut se faire de deux manières :

- Avec de l'eau et du savon.
- Avec une solution hydroalcoolique.

Le lavage avec de l'eau et du savon est à privilégier lorsque les mains sont **visiblement sales** mais également lors de **tâches quotidiennes** comme avant un repas, après être allé aux toilettes...

La friction avec **une solution hydroalcoolique** est à privilégier pour désinfecter les mains par exemple en cas de contact avec une personne ayant une infection transmissible par contact.

Dans les deux cas, cela doit se faire de **manière rigoureuse** afin d'en assurer l'efficacité.

## Comment réaliser une bonne hygiène des mains ?

**Etape 1** : Placez une dose de savon au creux de vos mains mouillées ou de solution hydroalcoolique sur mains sèches

**Etape 2** : Frottez vos paumes des mains entre elles

**Etape 3** : Frottez le dessus de vos mains

**Etape 4** : Frottez entre vos doigts entrelacés



**Etape 5** : Frottez vos pouces et la base de votre pouce

**Etape 6** : Frottez vos articulations et vos ongles

**Etape 7** : Frottez vos poignets



**Etape 8** : Rincez vos mains et vos poignets si vous avez utilisé du savon

## Combien de temps doit durer un lavage/une friction des mains ?

**Un lavage des mains** avec de l'eau et du savon doit durer entre **50 et 60 secondes**.

C'est le temps nécessaire pour réaliser les 8 étapes détaillées ci-joint.

**Une friction des mains** avec une solution hydroalcoolique doit durer environ **30 secondes**.

**Il ne faut surtout pas sécher la solution hydroalcoolique** sur les mains avec un papier ou un tissu.

L'hygiène des mains est la mesure charnière à appliquer pour lutter contre les infections associées aux soins et la transmission d'agents pathogènes. Les mains sont en effet le principal vecteur de transmission des micro-organismes dans les établissements de santé. L'implication du patient dans l'évaluation de cette pratique contribue à son amélioration. C'est pour cela que la HAS se propose en 2024 de développer un indicateur de qualité et de sécurité des soins à partir d'un questionnaire d'expérience patient sur l'hygiène des mains.