

## **Les dix commandements du lavage des mains avec du savon**

Pr Gilles Berrut

La méthode à suivre pour se laver les mains :

Durée conseillées en 40 secondes et une minute

1. Mouillez-vous les mains abondamment avec de l'eau tiède.
2. Versez suffisamment de savon pour couvrir les mains.
3. Paume contre paume avec des mouvements de rotation.
4. Frottez le dos d'une main avec la paume de l'autre, et changez de main.
5. Écartez les doigts des mains et frottez l'intérieur des doigts par mouvement d'aller-retour.
6. Frottez le dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour.
7. Frottez la pulpe des doigts d'une main dans la paume de la main opposée.
8. Rincez avec de l'eau les doigts sous le robinet vers le haut
9. Fermez le robinet avec l'aide d'une serviette
10. Ouvrir la porte de la salle de bain ou des toilettes avec le coude

Références :

World Health Organisation : World alliance for patient safety. Octobre 2006.

[https://www.who.int/gpsc/tools/comment\\_lavage\\_des\\_mains.pdf?ua=1](https://www.who.int/gpsc/tools/comment_lavage_des_mains.pdf?ua=1)

Ministère de la Santé et de la Solidarité : <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/pour-un-hiver-sans-virus/article/geste-1-se-laver-les-mains>