

Se laver les mains :

- **Pourquoi ?**

Parce que chacun conserve sur les mains des traces de tout ce qu'il a touché, cela fait beaucoup de microbes !

- **Quand ?**

**APRES** chaque contact douteux, comme :

Aller aux toilettes,

Toucher le masque chirurgical,

Se moucher, éternuer,

Ouvrir ou fermer une porte

Toucher un animal ....

**AVANT** chaque contact corporel, comme :

Manger ou boire

Toucher une personne sensible aux infections

Serrer la main de quelqu'un

**Après 5 utilisations de solution hydro-alcoolique (SHA), il faut se laver les mains.**

## Pour la balnéothérapie :



Lors de l'utilisation d'une piscine en collectivité, il y a une nécessité de prendre une douche avant et après.

- **Pourquoi ?**

Parce que la transmission des germes et microbes est favorisée dans l'eau.

- **Quand ?**

**AVANT** le bain, pour éviter de contaminer les autres baigneurs.

**APRES** le bain, pour éliminer les impuretés éventuelles et rincer les traces d'eau de javel (agressive).

- **Comment ?**

Bien laver tout le corps et les cheveux, insister sur l'hygiène intime. Utiliser du savon et du shampoing.



S'essuyer avec un linge propre, ne pas oublier d'avoir une tenue vestimentaire adaptée.

Bien suivre les conseils donnés par le Médecin et l'Infirmière.

Eviter de se baigner en cas de : rhume, plaie, infection...

Il est vrai que la rencontre avec l'autre est d'autant plus agréable qu'elle se passe dans de bonnes conditions !

# Comment se laver les mains ?

Enlever les bijoux, montre, ...

Passer les mains à l'eau tiède, puis, savonner activement (faire mousser) pendant 30 secondes.

Ne pas oublier les ongles et les poignets.

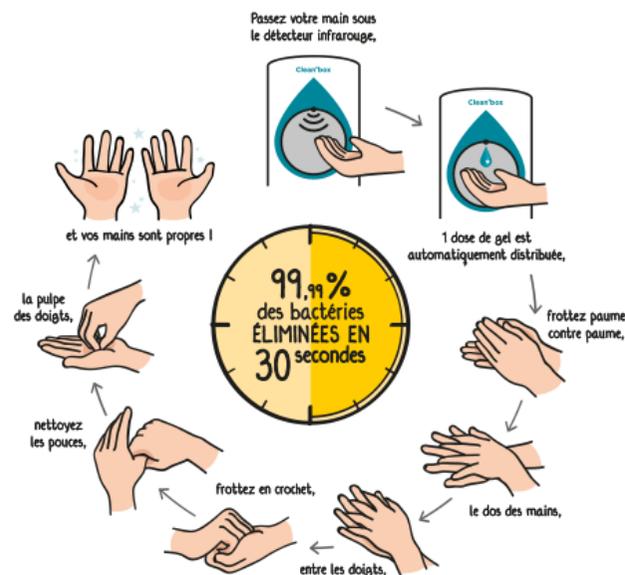
Rincer

Essuyer soigneusement avec du linge propre et sec ou une serviette jetable

Certaines personnes (jeunes enfants, personnes malades ...) sont plus sensibles que d'autres.

La transmission par l'intermédiaire d'une plaie est encore plus importante !

Donc, il faut mettre un pansement ou éviter le contact.



*Dernière mise à jour le :*

- 05.05.2021 -

## Qu'est-ce que L'HYGIENE :

C'est l'ensemble des mesures préventives de la Santé. Il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle afin de limiter la transmission de tout microorganisme indésirable. La transmission se fait essentiellement par le contact manuel...

Depuis l'épidémie de COVID 19, nous devons tous respecter les gestes barrières et porter un masque chirurgical ou FFP2 en plus.

