

# Mes mains j'en prends soin

## HYGIENE DES MAINS

### LES BONS GESTES POUR LE LAVAGE :

- Mouiller les mains à l'eau tiède.
- Savonner 15 secondes en insistant sur les espaces interdigitaux, le pourtour des ongles, le bord externe des mains.
- Rincer.
- Sécher par tamponnement en insistant entre les doigts et fermer le robinet en utilisant l'essuie-main.

### POUR PRÉSERVER LES MAINS :

- Porter des gants l'hiver.
- Eviter le port des bijoux pendant le travail (lavage des mains incomplet, risque d'allergie aux métaux).
- S'hydrater les mains plusieurs fois par jour (Par ex : Neutrogéna, Dexeryl...).



## PROTECTION DES MAINS

### LA PEAU PEUT ÊTRE ENDOMMAGÉE PAR UN OU PLUSIEURS AGENTS SUIVANTS :

- Physiques : perforation, abrasion, coupure.
- Thermiques : chaleur ou froid.
- Chimiques.
- Eau : en cas de contact prolongé.

### LE PORT DE GANTS PERMET :

- De se protéger des agressions.
- De limiter le contact avec les agents chimiques ou infectieux.

### METTRE DES GANTS À CHAQUE CONTACT AVEC :

- De l'eau.
- Des produits chimiques.
- Des agents biologiques.



### CONSIGNES D'UTILISATION DES GANTS DE PROTECTION :

- Ne mettre des gants uniquement sur des mains propres et sèches.
- Vérifier la propreté et l'intégrité des gants avant de les enfiler.
- Changer fréquemment de gants.
- Retirer les gants immédiatement après un contact ou une projection de produit chimique dangereux.
- Au moment du retrait éviter de toucher l'extérieur des gants à main nue.
- Se laver les mains et bien les sécher après le port des gants.
- Ne pas partager ses gants.



UN GANT PERFORE OU DECHIRE DOIT ÊTRE JETE IMMEDIATEMENT