

MESURES COVID-19 - PRENEZ SOIN DE VOS MAINS !



Depuis le début de l'épidémie, il est recommandé de se laver très souvent les mains, d'utiliser les Solutions Hydro-Alcooliques (SHA) et les bio-nettoyants pour les surfaces, encore plus fréquemment que d'habitude. Le risque est de développer une dermite d'irritation des mains, qui en plus d'être douloureuse risque d'entraver l'application des précautions « contact », en particulier l'utilisation des SHA.

PRÉVENIR CETTE DERMITE D'IRRITATION EST PRIMORDIAL

- ▶ Contrairement aux idées reçues, les SHA n'aggravent pas la sécheresse et ne provoquent pas de dermite d'irritation¹, mais elles sont mal tolérées lorsque les mains sont abîmées.
- ▶ Ce sont principalement les lavages de mains, à l'eau et au savon, itératifs (> 10/jour), et l'utilisation des bio-nettoyants à mains nues, qui irritent les mains.
- ▶ La dermite d'irritation se manifeste par l'apparition :
 - ▶ De sensations de brûlure, de cuisson ou de démangeaison.
 - ▶ De rougeurs.
 - ▶ De fines desquamations.*Elle débute souvent sur le dos des mains et entre les doigts et peut atteindre ensuite l'ensemble de la main et du poignet.*
- ▶ L'installation d'une dermite d'irritation favorise l'apparition secondaire d'allergie de contact.



RECOMMANDATIONS POUR GARDER VOS MAINS SAINES^{1,2}

- 1 Privilégier l'utilisation exclusive des SHA dans les services de soins.
- 2 Ne pas laver les mains au savon et utiliser le SHA en même temps.
- 3 En cas de lavage des mains (à domicile, ou dans les services de soins en cas de souillures) :
 - ▶ Ne jamais utiliser de savon antiseptique (Hibiscrub...).
 - ▶ Si vos mains sont irritées :
 - ▶ Privilégier un pain surgras ou un syndet doux à la place du savon classique.
 - ▶ Utiliser de l'eau tiède, mouiller les mains avant d'appliquer une seule dose de savon.
 - ▶ Effectuer un rinçage parfait +++.
 - ▶ Bien sécher par « tamponnement doux » (et non par frottement).
- 4 Attendre que les mains soient bien sèches avant d'enfiler des gants.
- 5 Éviter de porter les gants plus de 30 minutes d'affilée.
- 6 À domicile :
 - ▶ Limiter, pendant cette période épidémique, les activités de ménage, de bricolage ou jardinage, qui pourraient traumatiser vos mains.
 - ▶ Porter des gants lors de la manipulation de produits irritants (liquide vaisselle, détergents...).
- 7 Protéger vos mains du froid en portant des gants à l'extérieur.

N'attendez pas que vos mains soient abîmées pour appliquer des CRÈMES ÉMOLLIENTES. Appliquez-les en dehors des périodes de travail, pour éviter l'interaction avec le SHA. Mettez-les plusieurs fois par jour, au moins 3 fois (avant d'embaucher, dès la fin du travail, avant le coucher, les jours « off »), sur le dos et la paume des mains, les espaces interdigitaux, le pourtour des ongles, les poignets. Privilégier les crèmes sans parfum.

**SI CES MESURES NE SUFFISENT PAS :
PRENEZ CONTACT AVEC UN DERMATOLOGUE OU UN MÉDECIN DU TRAVAIL.**