

## 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 dermatite 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 dermatite d'irritation<sup>1</sup>, 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 dermatite 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 dermatite d'irritation favorise l'apparition secondaire d'allergie de contact.



### Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

# RECOMMANDATIONS POUR GARDER VOS MAINS SAINES<sup>1,2</sup>

- ❶ Privilégier l'utilisation exclusive des SHA dans les services de soins.
- ❷ Ne pas laver les mains au savon et utiliser le SHA en même temps.
- ❸ 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).
- ❹ Attendre que les mains soient bien sèches avant d'enfiler des gants.
- ❺ Éviter de porter les gants plus de 30 minutes d'affilée.
- ❻ 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...).
- ❼ 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.**