

Découvrez également nos documents  
téléchargeables sur notre site : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

**Hygiène des mains**  
par friction hydro-alcoolique

- 1 Déposer le produit dans le creux de la main
- 2 Frotter largement paume contre paume
- 3 Frotter l'un après l'autre le dos de chaque main
- 4 Frotter entre les doigts
- 5 Frotter le dos des doigts contre la paume de l'autre main
- 6 Surtout soigner les pouces
- 7 Frotter sur le bord des doigts et les ongles pour l'autre main
- 8 Répéter par les poignets
- 9 Frotter jusqu'à sentir complètement sèches les mains. Ne plus rincer, ni essuyer.

Affiche • Réf : AA774

**Lavez-vous les mains** pour vous protéger et protéger les autres

6 ÉTAPES

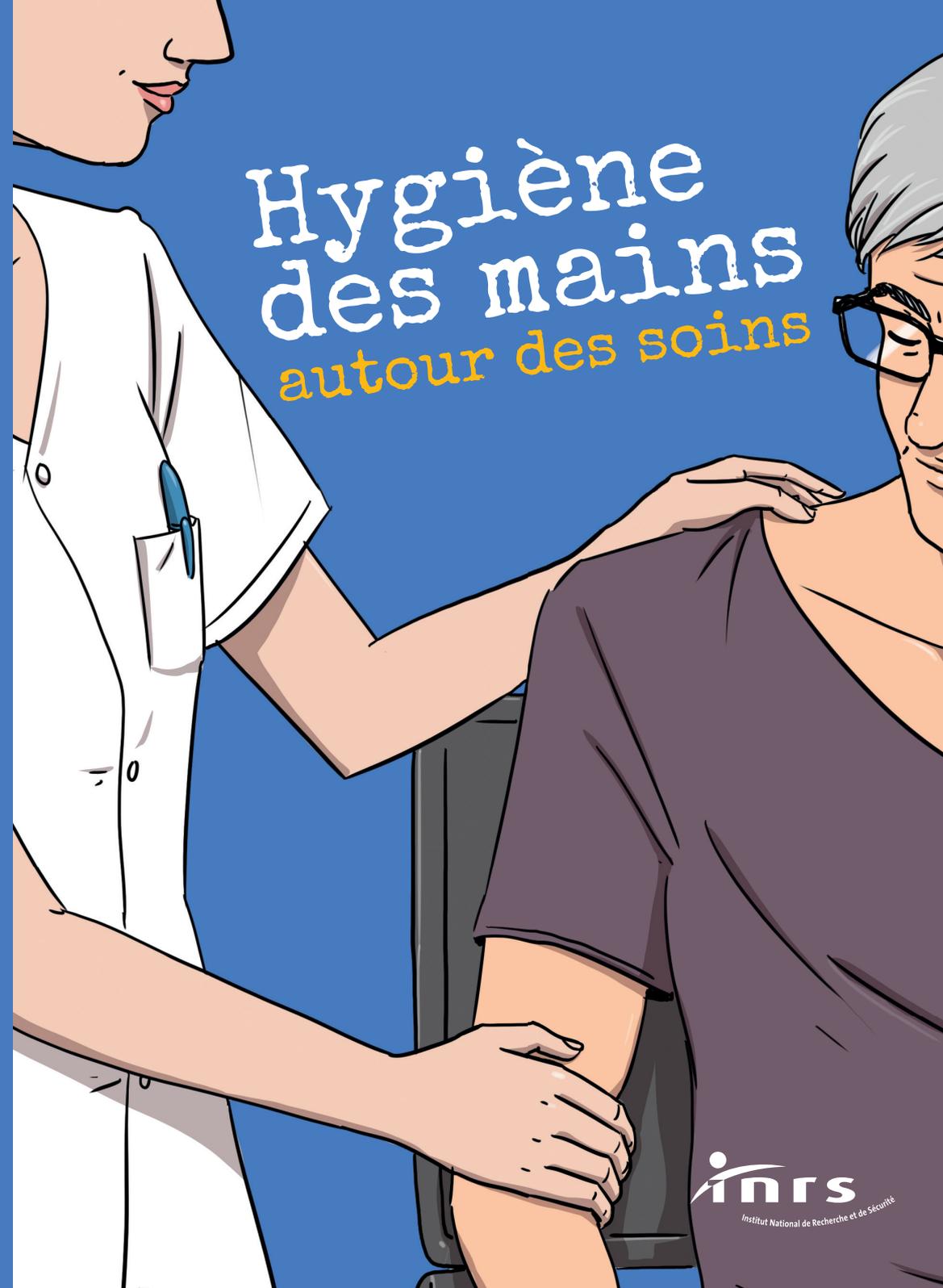
- 1/ Mouiller
- 2/ Savonner
- 3/ Frotter au moins 30 secondes
- 4/ Nettoyer le dos des mains, entre les doigts, les poignets et les ongles
- 5/ Rincer
- 6/ Sécher

inrs - Institut national de recherche et de sécurité - 65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris - 01 40 44 30 00

Autocollant • Réf : AK743

# Hygiène des mains

autour des soins



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris . Tél. 01 40 44 30 00 . [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

Édition INRS ED 6257

1<sup>re</sup> édition • mai 2016 • 5 000 ex.

Conception graphique : Eva Minem • Illustrations : Franckie Alarcon

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)



**L'hygiène des mains**  
est un élément essentiel  
dans la lutte contre les infections.

## Friction hydroalcoolique ou lavage des mains à l'eau et au savon ?

**La friction hydroalcoolique (FHA) est la méthode recommandée.**

- C'est la plus efficace pour prévenir le risque de transmission de virus, bactéries ou champignons par contamination des mains.
- Elle remplace le lavage à l'eau et au savon sur des mains visiblement propres et sèches.
- Elle est mieux tolérée que le lavage répété des mains à l'eau et au savon, qui favorise l'irritation par altération du film cutané lipidique.

**Néanmoins, dans certains cas, le lavage à l'eau et au savon est indispensable avant de réaliser une FHA :**

- En présence de souillures sur les mains (liquide biologique...).
- En cas de contact avec un patient atteint de gale ou d'infection à *Clostridium difficile* toxigène.

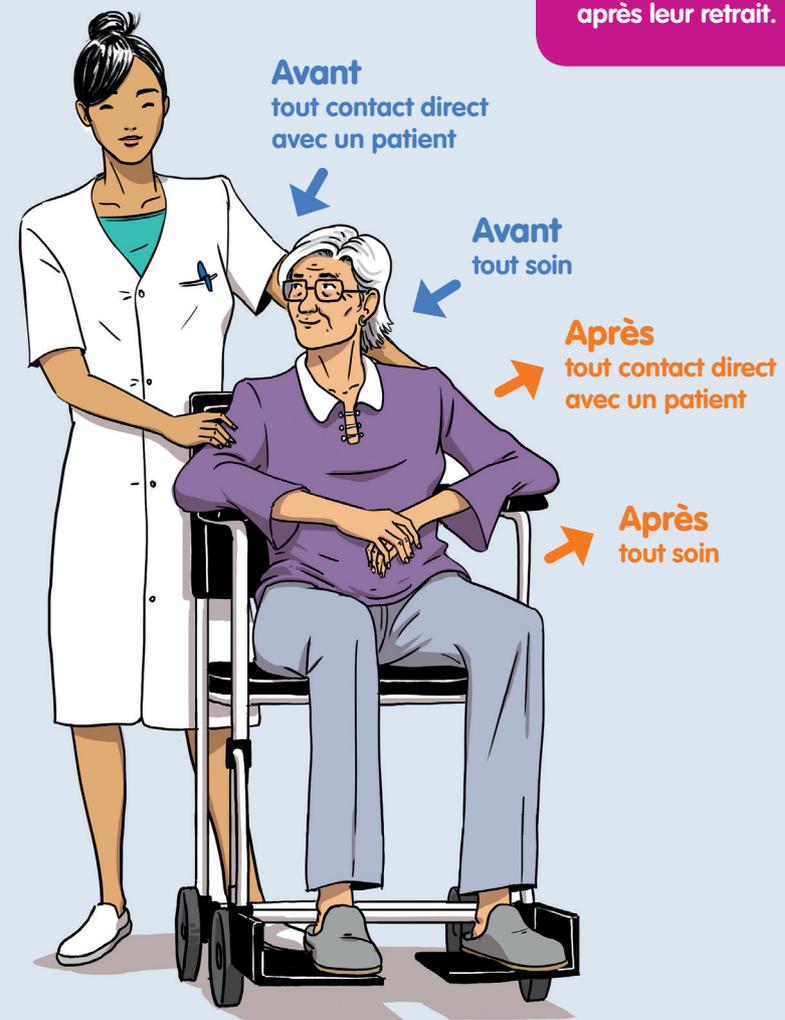
### Attention !

Après un lavage à l'eau et au savon, un séchage soigneux des mains avec des essuie-mains à usage unique est indispensable.

## À quel moment ?

### Attention !

En cas de port de gants, ne pas oublier de faire une FHA avant de les enfiler et juste après leur retrait.



→ **Après**  
tout contact avec l'environnement  
immédiat du patient