# Comment ne pas partager ses microbes ? Hygiène des mains et gestes barrières

Certains jeunes ne savent peut-être pas à quel point les microbes, notamment le Coronavirus, se propagent vite et combien il est facile de les transmettre simplement par le toucher. Vous avez donc l’opportunité de sensibiliser l’ensemble de la maisonnée à la manière de bien se laver les mains pour éviter d’attraper et de transmettre ses microbes.

## Qu’est-ce que la transmission des microbes ?

## Chaque contact entre des personnes, entre des personnes et des objets ou des animaux, diffuse des microbes qui peuvent être utiles ou dangereux pour la santé. On attrape chaque jour des milliers de microbes à partir de tout ce que l’on touche et on les transfère ensuite à soi-même, en se touchant le nez, la bouche, les yeux, ou aux autres, en les touchant (par exemple en se serrant la main) ou via des objets. En effet, les microbes sont partout même s’ils sont invisibles à l’œil nu !

## Qu’est-ce que la transmission par les mains ?

## Les mains sont responsables de la transmission d’environ 80% des infections ce qui explique l’importance du lavage des mains.

## Le lavage des mains, ça sert à quoi ?

## Ça permet :

* D’enlever de ses mains les microbes nocifs pour la santé ;
* D’éviter d’attraper des infections ;
* D’éviter de transmettre ses infections aux autres ;
* D’éviter de propager les microbes résistants aux antibiotiques.

## Quand faut-il se laver les mains ?

* En arrivant et en quittant le collège/lycée, avant et après les récréations ;
* Après avoir pris les transports en commun ;
* Dès que l’on rentre chez soi ;
* Avant de mettre un masque ou de l’enlever ;
* Après être allé aux toilettes ;
* Avant de manger ;
* Avant, pendant et après avoir cuisiné ;
* Après avoir touché un animal ;
* Après avoir toussé ou éternué dans ses mains ou après s’être mouché ;
* Si on est malade ou en contact avec une personne malade il faut se laver fréquemment les mains.

## Comment doit-on se laver les mains ?

Utiliser de l’eau et du savon (de préférence liquide) pendant 30 secondes si possible (sinon une solution hydro-alcoolique\*)

\* Le gel hydro alcoolique permet la désinfection (détruire les germes) mais est inefficace sur des mains trop sales ou graisseuses, qui nécessitent un savonnage pour être nettoyées

## Situations/messages

* Paroles je jeunes:

« Pas besoin de me laver les mains, elles ne sont pas sales ! »

Messages: C’est une fausse impression, on ne voit pas les microbes. Et plus tu te laves les mains, moins les microbes ont de chance de te rendre malade ou de se transmettre à ton entourage.

* Paroles de jeunes:

« Je me rince les mains vite fait sous l’eau »

Messages : Ça ne suffit pas, il faut se laver les mains avec de l’eau et du savon pendant environ 30 secondes ou se frictionner les mains avec une solution hydroalcoolique jusqu’à évaporation du produit.

* Paroles de jaunes :

« J’oublie souvent de me laver les mains »

Message: Il faut absolument se laver les mains en arrivant et en quittant le collège/lycée, après avoir pris les transports en commun, dès que l’on rentre chez soi, avant de mettre un masque ou de l’enlever, après être allé aux toilettes, avant de manger ou de préparer un repas, après avoir éternué/toussé dans ses mains ou après s’être mouché, après avoir rencontré une personne malade ou avoir touché des aliments ou des animaux.

## Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

* Etablir un temps de lavage des mains en utilisant eau et savon avant de manger ou de préparer un repas ;
* Inscrire dans le planning de la journée les temps nécessaires au lavage de mains de toute la maisonnée aux moments opportuns (retour des activités, repas, ménage etc..) ;
* Vérifier la présence de savon dans les sanitaires et de serviettes propres ;
* Faire une démonstration de lavage des mains avec un chronomètre pour bien visualiser ce que représente 30 secondes ;
* Organiser des séances de lavage de mains collectives si les locaux le permettent ;
* Bien faire laver les mains aux jeunes chargés du ménage s’ils vident les poubelles ;
* Faire remarquer aux jeunes qu’ils devraient se laver les mains après être allés aux toilettes, avoir éternué / toussé dans leurs mains ou avoir touché des aliments.
* Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :
* Vidéos e-Bug pour mieux comprendre :
  + La transmission des infections ([vidéo la tâche](https://www.youtube.com/watch?v=c1-hki7NvDo))
  + [L’intérêt du savon](https://www.youtube.com/watch?v=JPuQxuVoXE0&list=PLZ1Dsoh7nFiVXDRU6FrXcqYirKTtvRK4l&index=5)
  + [Comment se laver les mains?](https://www.youtube.com/watch?v=lsYfrfmSsKw&list=PLZ1Dsoh7nFiVXDRU6FrXcqYirKTtvRK4l&index=3)
* Vidéo de l’OMS sur le lavage des mains : <https://www.youtube.com/watch?v=7rsDdm3gSFU>

# Santé publique France : [Comment se laver les mains ?](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/affiche/alerte-coronavirus-comment-se-laver-les-mains-affiche-a4-francais)

