Canadian Dermatology Association
Association canadienne de dermatologie

RECOMMANDATIONS SUR LE SOIN DES MAINS

Vous entendrez répéter constamment combien l'hygiène des mains est importante pour lutter contre la COVID 19. L'Association canadienne de dermatologie appuie sans réserve le message portant sur la pratique de l'excellence en hygiène des mains, ce qui signifie se laver les mains ou utiliser des nettoyants pour les mains sans eau et ce, régulièrement.

N'oubliez pas qu'il faut :

- vous mouiller les mains à l'eau chaude;
- savonner;
- laver, pendant au moins 20 secondes :
  - la paume et le dos de chaque main;
  - entre les doigts;
  - les pouces;
  - sous les ongles;
  - rincer soigneusement;
- bien s'essuyer les mains avec une serviette en papier.

Il se peut que les mains sèches ou crevassées vous causent déjà des problèmes et que vous craigniez que les lavages fréquents n'aggravent la situation. Par ailleurs, il se peut que la fréquence des nettoyages commence à peine à vous poser des problèmes de mains sèches ou gercées.

Le message clé est le suivant : Il ne faut PAS cesser de vous laver les mains. Nous recommandons plutôt des façons de réduire le plus possible l'irritation et de traiter les symptômes. Vous pouvez aussi :

1. porter des gants pour travailler avec de l'eau (par exemple, faire la vaisselle et nettoyer).
2. utiliser une crème pour les mains après avoir pratiqué l'hygiène des mains. Nous recommandons des crèmes émollientes (plus épaisses) et non parfumées.
3. envisager de porter des gants en coton la nuit par-dessus votre crème hydratante.
4. si ces mesures ne vous aident pas à contrôler la peau, consulter votre médecin ou dermatologue au sujet d'autres moyens possibles pour le faire.