

# Fiche parents e-Bug : L'hygiène des mains

Cette fiche est une ressource pédagogique destinée à vous guider pour aider votre enfant à mieux comprendre et assimiler les notions vues en classe en lien avec le coronavirus (COVID-19).

## Contenu de la fiche

- Des paroles d'enfants illustrant certains questionnements que pourraient avoir votre enfant avec une réponse simple à lui donner.
- Un récapitulatif des informations clés à retenir.
- Des liens utiles et validés pour approfondir si vous le souhaitez.
- Des actions à réaliser en famille pour agir de façon concrète.
- Des activités à faire à la maison.

## e-Bug, une ressource éducative gratuite en ligne

e-Bug (<https://www.e-bug.eu/fr-fr>) est un site internet proposant des ressources éducatives gratuites sur le thème des microbes et de la transmission, la prévention et le traitement des infections. Ce site comporte des ressources à destination des enseignants mais aussi une partie directement utilisable par les élèves afin qu'ils puissent apprendre en étant acteurs et tout en s'amusant. Ils y trouveront des activités ludiques comme des jeux, des expériences à réaliser à domicile, des animations, des interviews ou encore des fiches de révision.

## Une source fiable

e-Bug représente un canal d'information officiel sur le thème des microbes, de la transmission et de la prévention des infections. Les outils sont basés sur des preuves et relus par nos partenaires institutionnels comme les ministères de la santé, de l'éducation, de l'agriculture et de l'environnement ainsi que plusieurs sociétés savantes. (<https://www.e-bug.eu/fr-fr/les-partenaires>)

## Autres fiches disponibles

(<https://www.e-bug.eu/fr-fr/fiches-parents-primaires>)

- À la rencontre des microbes
- Expliquer le coronavirus
- Hygiène respiratoire
- Manger plus sûr
- Croquer la vie à pleine dents plus longtemps
- Les infections courantes
- L'utilisation des antibiotiques
- La vaccination
- Une seule santé

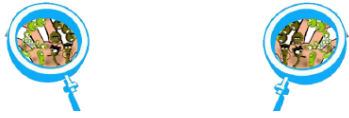


Pour nous contacter : [e-bug@chu-nice.fr](mailto:e-bug@chu-nice.fr)

Suivez-nous :



# Hygiène des mains



## Les paroles d'enfants

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

C'est une fausse impression puisqu'on ne voit pas les microbes. Il est important de se laver les mains aux moments clés de la journée (voir ci-dessous).

- « J'ai passé mes mains sous l'eau »

Ce n'est pas suffisant, il faut les laver avec de l'eau et du savon (ou une solution hydro-alcoolique) pendant environ 30 secondes.

- « J'oublie souvent de me laver les mains »

Il faut absolument se laver les mains :

- Avant de préparer un repas ;
- Après avoir manipulé un aliment cru ;
- Avant de manger ;
- Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché ;
- Après avoir pris les transports en commun ou avoir fait des courses ;
- Dès que l'on rentre chez soi ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir touché un animal ;

Si on est malade ou en contact avec une personne malade, il faut les laver fréquemment.

## Les infos à retenir

Les contacts entre personnes, avec des objets ou des animaux ont pour effet de propager les microbes, utiles et dangereux. Chaque jour nous attrapons des milliers de microbes à partir de tout ce que l'on touche et nous les transférons à d'autres personnes ou objets.

Les mains sont responsables de la transmission d'environ 80% des infections. Pour diminuer cette transmission, il existe un geste d'hygiène du quotidien simple : le lavage des mains dont des étapes sont illustrées ci-contre.

## Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène des mains](#)

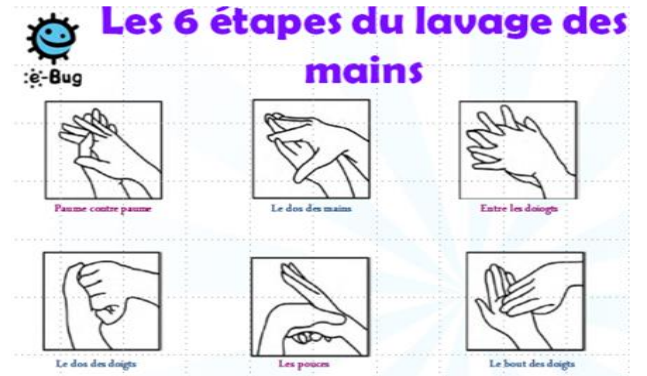
## Actions

Nous nous lavons les mains avant de passer à table.

Nous nous lavons les mains à chaque moment clé de la journée.

Nous utilisons de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique à chaque lavage de mains, pour diminuer le risque de transmission des infections.

Nous nous lavons les mains pendant 30 secondes en respectant les 6 étapes du lavage des mains.



## Activités à la maison

- Quiz «[des mains horribles](#) »
- Sciences à domicile : [De l'eau poivrée](#)

Cette expérience montre l'importance d'utiliser du savon quand on se lave les mains.

- [Galerie](#)

Ignaz Semmelweis (le premier à proposer le lavage des mains).

- Vidéos

- [Lavage des mains : un geste élémentaire](#)
- [La tâche](#)
- [La comptine des animaux](#)