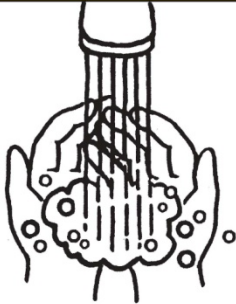




Le lavage des mains



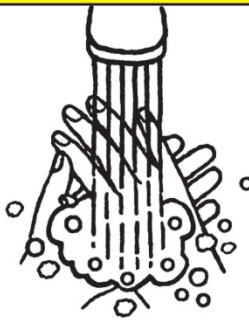
1. Mouiller les mains.



2. Mettre du savon.



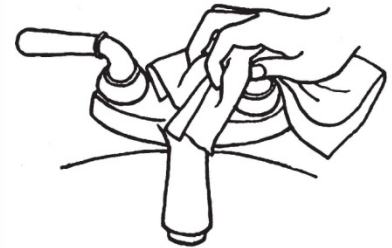
3. Faire mousser pendant 15 secondes. Frotter entre les doigts, le dos de la main, le bout des doigts et sous les ongles.



4. Bien rincer sous l'eau courante.



5. Bien sécher les mains à l'aide d'une serviette de papier ou d'un sèche-mains.



6. Si possible, fermer le robinet avec une serviette de papier.

Arrêtez la transmission de germes

Lavez-vous toujours les mains

Après :

- Avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- Être allé aux toilettes ou avoir changé une couche
- Avoir manipulé des ordures
- Avoir joué à l'extérieur

Avant et après :

- Avoir préparé et mangé des aliments
- Avoir touché une coupure ou une plaie ouverte

Arrêtez la transmission de germes : gardez vos mains propres

Pourquoi est-il important d'avoir des mains propres?

Les mains transportent et transmettent des germes. Se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans s'être lavé les mains peut permettre aux germes de pénétrer dans votre corps. Les germes se transmettent également si une personne éternue ou tousse dans ses mains et touche ensuite un objet tel une poignée de porte, une barre d'appui d'autobus ou un téléphone. La prochaine personne qui touche ces objets peut contracter des germes et tomber malade si elle ne se lave pas les mains avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Quand se laver les mains?

Lorsqu'elles sont visiblement sales.

Après :

- avoir éternué, toussé ou s'être mouché
- être allé aux toilettes
- avoir manipulé des ordures
- avoir changé des couches
- avoir manipulé des aliments crus
- avoir joué à l'extérieur

Avant et après :

- avoir préparé et mangé des aliments
- avoir touché une coupure ou une plaie ouverte
- s'être touché les yeux, le nez ou la bouche

Quelle est la meilleure façon de se laver les mains avec du savon et de l'eau?

Mouiller les mains avec de l'eau tiède et mettre du savon. Faire mousser pendant 15 secondes. Frotter toute la main, notamment le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles. Bien rincer sous l'eau courante. Bien sécher les mains à l'aide d'une serviette de papier ou d'un sèche-mains. Si possible, fermer le robinet avec une serviette de papier.

Quand utiliser un désinfectant pour les mains au lieu de l'eau et du savon?

Un désinfectant pour les mains est très utile quand on n'a pas accès à de l'eau et à du savon. Même si les mains sont propres en apparence, un gel ou un rinçant désinfectant pour les mains contenant de l'alcool (minimum 70 % à 90 %) réduit les germes. Si les mains sont visiblement sales, les laver avec de l'eau et du savon. Les personnes qui préparent des aliments doivent se laver les mains avec de l'eau et du savon plutôt que d'utiliser un désinfectant pour les mains.

Quelle est la meilleure façon d'utiliser un désinfectant pour les mains?

Choisir un désinfectant qui contient au moins 70 % d'alcool. En appliquer une petite quantité sur les mains et se les frotter pour répartir le désinfectant sur toute la main, le bout des doigts et sous les ongles. Se frotter les mains au moins 15 secondes jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Le désinfectant pour les mains est-il sans danger pour les enfants?

Oui. Les jeunes enfants doivent être sous la supervision d'un adulte pour s'assurer que le désinfectant est utilisé de façon appropriée.

Dois-je utiliser une lotion pour les mains après les avoir lavées?

Oui. Il n'est pas rare d'avoir la peau sèche si on se lave souvent les mains, surtout en hiver. La peau sèche peut se gercer et alors permettre aux germes de pénétrer dans le corps. Pour prévenir une peau sèche, utiliser un savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient déjà une lotion ou utilisez une lotion (de préférence à base d'eau) après vous être lavé les mains.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Appelez Santé publique Ottawa : 613-580-6744; ATS : 613-580-9656 ou rendez-vous sur notre site web www.SantePubliqueOttawa.ca.

Reproduit avec la permission de Santé publique de Toronto.