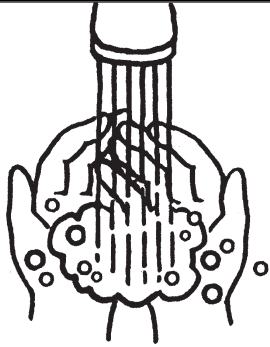


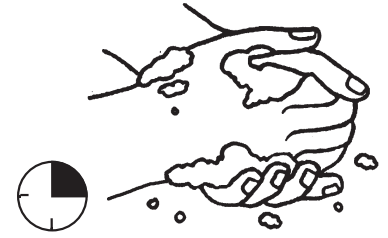
Le lavage des mains



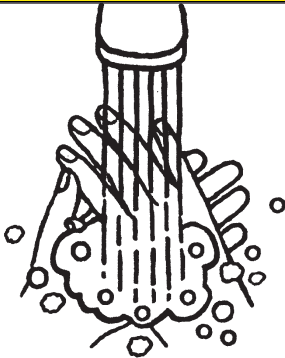
1. Mouiller les mains.



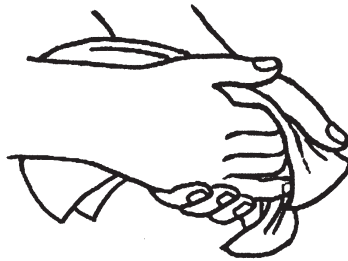
2. Mettre du savon.



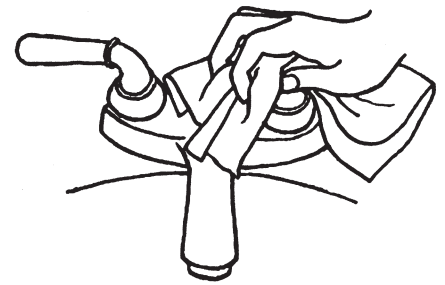
3. Faire mousser pendant 15 secondes. Frotter le dos de la main, le bout des doigts, entre les doigts et sous les ongles.



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. Fermer le robinet avec une serviette de papier, s'il y en a.

Empêchez la transmission des 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

Avant et après les activités suivantes :

- préparer des aliments ou manger
- toucher une coupure ou une plaie ouverte

Empêchez les germes de se transmettre : Gardez vos mains propres.

Pourquoi est-il si important d'avoir les mains propres?

Vos mains transportent et transmettent les germes. Toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche sans d'abord vous laver les mains, peut transmettre des germes à votre corps. Les germes peuvent aussi se transmettre si une personne éternue ou tousse dans ses mains et touche ensuite une autre personne ou un objet tel qu'une poignée de porte, un pôle de métro ou un téléphone. La personne qui contracte ces germes sur ses mains peut tomber malade si elle ne se lave pas les mains avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Quand devrais-je me laver les mains à l'eau et au savon?

Après avoir :

- Éternué, toussé, s'être mouché le nez
- Utilisé la toilette
- Touché à des déchets
- Changé des couches
- Manipulé des aliments crus

Avant et après avoir :

- Préparé et mangé des aliments
- Touché à une coupure ou plaie vive
- Touché aux yeux, nez ou bouche

Lavez-vous toujours les mains si elles sont visiblement sales.

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

Mouillez-vous les mains avec de l'eau chaude et appliquez le savon.

Frottez vigoureusement vos mains ensemble pendant 15 secondes.

Frottez la main au complet, y compris le revers de la main, entre les doigts et sous les ongles.

Rincez et séchez complètement vos mains à la serviette (servez-vous de serviettes jetables dans les toilettes publiques) ou du ventilateur à air chaud.

Utilisez une serviette pour fermer les robinets, au besoin.

Quand puis-je utiliser un désinfectant pour les mains plutôt que du savon et de l'eau?

Les désinfectants pour les mains sont très utiles lorsque l'eau et le savon ne sont pas disponibles. Si vos mains ne sont pas visiblement sales, les désinfectants, gels ou crèmes de rinçage pour les mains à base d'alcool (au moins 60 %) vont réduire les germes. Si les mains sont visiblement sales, lavez-les à l'eau et au savon. Les gens qui préparent des aliments doivent se laver les mains à l'eau et au savon plutôt que d'utiliser des désinfectants pour les mains.

Comment dois-je utiliser le désinfectant pour les mains?

Choisissez un désinfectant qui renferme au moins 60 % d'alcool. Appliquez-en une petite quantité sur les mains et frottez-les ensemble, en répartissant le désinfectant sur les mains et en incluant les bouts des doigts et sous les ongles. Frottez les mains ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Est-ce que le désinfectant pour les mains est sans danger pour les enfants?

Oui. Les jeunes enfants doivent se désinfecter les mains sous la supervision d'un adulte pour s'assurer que le désinfectant soit utilisé de façon appropriée. Les désinfectants doivent être conservés hors de la portée des jeunes enfants pour les empêcher de les utiliser sans supervision.

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 peut alors permettre aux germes de pénétrer dans votre corps. Pour prévenir la peau sèche, vous pouvez utiliser un savon ou un désinfectant à base d'alcool qui renferme déjà une lotion ou utiliser une lotion (préférentiellement à base d'eau) après vous être lavé les mains.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Appelez Toronto Health Connection: 416 338-7600, TÉLÉTYPE : 416 392-0658, ou visitez notre site Web à www.toronto.ca/health.