LAVAGE DES MAINS

Des mains propres empêchent la propagation des germes

1



Mouillez vos mains

2



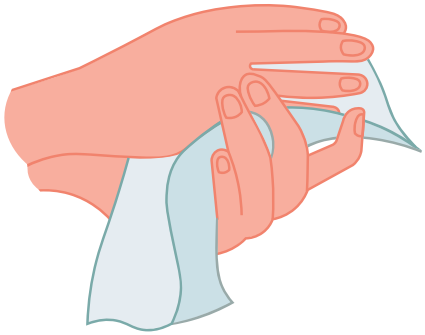
Utilisez du savon et frottez pendant 15 secondes

3



Rincez à l'eau

4



Séchez bien vos mains

DES MAINS PROPRES EMPÊCHENT LA PROPAGATION DES GERMES

Nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains ou avec de l'eau et du savon

- Les désinfectants pour les mains sont très utiles lorsque vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Utilisez de l'eau et du savon lorsque vos mains sont visiblement sales ou avant de préparer des aliments.

Moments où il est important de se laver les mains :

- Après avoir éternué, toussé ou vous être mouché.
- Après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche.
- Avant et après avoir préparé, manipulé, servi ou consommé des aliments.
- Avant et après vous être touché les yeux, le nez ou la bouche.
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade.
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une plaie.
- Après avoir touché des surfaces fréquemment utilisées dans les lieux publics (p. ex. transports en commun, ascenseurs, poignées de porte).

Comment se laver les mains

1. Mouillez-vous les mains à l'eau tiède et utilisez du savon.
2. Frottez-vous les mains pendant 15 secondes, notamment le dos des mains, les pouces, entre les doigts et sous les ongles.
3. Rincez-vous les mains sous l'eau courante.
4. Séchez-vous bien les mains.

Comment utiliser un désinfectant pour les mains

- Choisissez un désinfectant pour les mains contenant de 70 % à 90 % d'alcool.
- Assurez-vous que vos mains ne sont pas visiblement sales.
- Appliquez une ou deux pompes de désinfectant dans la paume de votre main, puis frottez-le sur le bout des doigts, entre les doigts, sous les ongles, sur le dos des mains et sur les pouces.
- Frottez-vous les mains pendant au moins 15 secondes, jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Il faut surveiller les jeunes enfants pour s'assurer qu'ils utilisent correctement le désinfectant pour les mains.

Utilisez une lotion pour garder vos mains en bonne santé

- Le fait de vous laver les mains souvent peut assécher votre peau.
- La peau sèche peut se fissurer, ce qui permet aux germes de pénétrer.
- L'utilisation d'une lotion aide à garder vos mains douces, saines et protégées.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Appelez Toronto Health Connection au 416 338-7600; ATS : 416 392-0658;
ou consultez notre site Web à **www.toronto.ca/health.**