French - Number 85
June 2017

Le lavage des mains : freinez la propagation des germes

Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

Pour rester en santé et protéger la santé des autres, lavez-vous les mains souvent. Vous laver les mains est le geste le plus important que vous pouvez poser pour arrêter la propagation des germes causant des maladies comme le rhume, la grippe, la diarrhée ou les vomissements.

Pourquoi le lavage des mains est-il important?

Vous laver les mains et laver celles de votre enfant sont la meilleure façon d'arrêter la propagation des germes. Les virus peuvent vivre sur des surfaces dures jusqu'à deux jours et sur les mains jusqu'à cinq minutes. Lorsque vous vous lavez les mains, vous contribuez à les nettoyer et à éliminer les germes qui causent des maladies.

Nous accumulons des germes sur nos mains en touchant des personnes ou des objets autour de nous. Les aliments crus, les animaux de compagnie et de nombreux objets de notre vie quotidienne sont porteurs de germes. Essuyer le nez d'un enfant ou changer sa couche est une façon répandue de transmettre des germes sur vos mains. Vous ne pouvez pas éviter d'entrer en contact avec des germes, mais vous pouvez réduire les chances d'infection pour vous-même et pour les autres en sachant quand vous laver les mains.

Comment dois-je procéder afin de me laver les mains correctement?

Afin de vous laver les mains correctement, ou celles de votre enfant, suivez les étapes ci-dessous :

1. retirez vos bagues et les autres bijoux se trouvant sur vos mains et vos poignets;
2. mouillez-vous les mains sous l'eau chaude;
3. lavez toutes les parties de vos mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes et frottez-vous les mains pour produire de la mousse (afin d'aider les enfants à se laver les mains suffisamment longtemps, chantez la chanson de l'alphabet);
4. rincez-vous les mains à fond sous l'eau chaude courante;
5. séchez-vous les mains avec un linge propre ou une serviette en papier;
6. si vous vous trouvez dans les toilettes publiques, fermez le robinet et ouvrez la porte en sortant à l'aide de la serviette en papier.

Si vous n'avez pas d'eau et de savon à votre disposition, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Après avoir appliqué le gel ou la mousse, frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Ces désinfectants sont une façon facile de vous laver les mains, pourvu qu'elles ne présentent pas de saleté visible.

Comment dois-je procéder afin de laver les mains de mon bébé?

Afin de laver correctement les mains de votre bébé, suivez les étapes ci-dessous :

1. lavez-lui les mains avec du savon et une serviette propre, mouillée et chaude (en tissu ou en papier);
2. rincez bien avec une autre serviette propre, humide et chaude;
3. séchez bien.

Quand dois-je me laver les mains?

Vous devriez vous laver les mains avant ou après avoir pris part à des activités qui augmentent votre risque d'accumuler ou de propager des germes.

Lavez-vous les mains avant :

- de préparer ou de manger de la nourriture;
- de nourrir un bébé ou un enfant, ou d'allaiter votre bébé;
- de donner un médicament à un enfant;
- de changer une couche;
- d'utiliser la soie dentaire;
- de mettre ou d'enlever vos verres de contact.

Lavez-vous les mains après :

- avoir changé une couche;
- avoir pris soin d'un enfant malade;
- avoir essuyé le nez de votre enfant ou vous être mouché;
- avoir aidé un enfant à utiliser les toilettes;
- avoir vous-même utilisé les toilettes;
- avoir touché des aliments crus comme de la viande ou de la volaille;
- avoir touché des animaux de compagnie ou d'autres animaux;
- avoir nettoyé des cages d'animaux de compagnie ou des litières;
- avoir fait le ménage.

Quand les enfants devraient-ils se laver les mains?

Les enfants devraient se laver les mains avant de manger ou de manipuler de la nourriture.

Les enfants devraient se laver les mains après :

- avoir utilisé les toilettes;
- s'être mouché;
- avoir toussé ou éternué dans leurs mains;
- avoir joué à l'extérieur;
- avoir joué avec des animaux de compagnie ou d'autres animaux.

Il est important d'aider les jeunes enfants à se laver les mains afin de s'assurer que ce soit bien fait et qu'ils apprennent à le faire correctement.

Au moment du lavage des mains, comment puis-je éviter la propagation des germes ?

Afin d'aider à réduire la propagation des germes au moment du lavage des mains :

- chaque enfant devrait essuyer ses mains et son visage avec une serviette propre étiquetée à son nom;
- lavez et rincez-vous les mains en utilisant de l'eau courante, n'utilisez pas de cuvette ou de bassine d'eau.

Source : Société canadienne de pédiatrie (www.soinsdenosenfants.cps.ca)
Adapté avec la permission.