

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. Lorsque vous vous lavez les mains, vous contribuez à les nettoyer et à éliminer les germes qui peuvent causer des maladies.

Nous accumulons des germes sur nos mains en touchant des personnes ou des objets autour de nous. Les aliments crus, les animaux 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 les transmettre sur vos mains. Vous ne pouvez pas éviter d'entrer en contact avec eux, mais vous pouvez réduire les risques d'infection pour vous-même et les autres en sachant quand vous laver les mains.

Comment me laver les mains?

Afin de bien vous laver les mains, 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 à l'eau courante.

3. Lavez toutes les parties de vos mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes et frottez-les jusqu'à ce que l'eau mousse. (Afin d'aider les enfants à se laver les mains assez longtemps, chantez la chanson de l'alphabet.)
4. Rincez-les à fond à l'eau courante.
5. Séchez-les avec un linge propre ou une serviette en papier.
6. Si vous êtes dans des 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. Gardez-les hors de portée des enfants, car ils peuvent être nocifs en cas d'ingestion.

Comment laver les mains de mon bébé?

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

1. Lavez-les au savon avec une serviette propre et mouillée (en tissu ou en papier).
2. Rincez bien avec une autre serviette propre et mouillée.
3. Séchez bien.

Quand me laver les mains?

Lavez-vous les mains lorsqu'elles sont visiblement sales et avant de vous toucher les yeux, le nez,

la bouche ou le visage. Vous devriez le faire 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 de la nourriture ou de manger;
- de nourrir un enfant ou d'allaiter votre bébé;
- de donner un médicament;
- de changer une couche;
- de passer la soie dentaire;
- de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- de prendre soin d'un malade.

Lavez-vous les mains après :

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

Quand les enfants devraient-ils se laver les mains?

Ils devraient toujours se laver les mains avant de manger ou de manipuler de la nourriture.

Ils devraient se laver les mains après :

- avoir utilisé les toilettes;

- s'être essuyé le nez ou s'être mouchés;
- avoir toussé ou éternué dans leurs mains;
- avoir joué dehors;
- avoir joué avec des animaux;
- être allés à l'école ou à la garderie.

Il est important d'aider les jeunes enfants à se laver les mains afin qu'ils n'oublient rien et qu'ils apprennent à le faire correctement.

Comment éviter la propagation des germes en se lavant les mains?

Afin de réduire la propagation des germes en se lavant les mains :

- Chaque enfant devrait s'essuyer les mains et le visage avec une serviette propre à son nom.
- Lavez-vous et rincez-vous les mains à l'eau courante, et non dans une cuvette.
- Si vous utilisez du savon en pain, conservez-le au sec dans un porte-savon à autodrainage.

Source : Société canadienne de pédiatrie

<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

Adapté avec la permission de la Société.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/Index_French_0.pdf ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.