

L'hygiène des mains

Pourquoi est-il important de se laver les mains?

- Le lavage des mains, fait correctement, est la meilleure façon de prévenir la propagation de maladies.

Quand devrais-je me laver les mains?

- Lorsqu'elles sont visiblement sales;
- Avant de manipuler de la nourriture et immédiatement après;
- Après être allé aux toilettes ou avoir changé une couche;
- Après avoir été en contact avec des surfaces contaminées (p. ex. des poubelles);
- Après avoir manipulé des animaux, leurs excréments ou de la nourriture ou des gâteries pour animaux;
- Après avoir essuyé votre nez ou après vous être mouché, ou après avoir toussé ou éternué dans votre main;
- Après avoir été en contact avec du sang, des fluides corporels ou des plaies;
- Avant de donner des soins et après ou avant de visiter une personne malade ou moins capable de combattre les infections et après.

Le lavage des mains en cinq étapes simples

- Mouillez-vous les mains sous l'eau chaude courante et appliquez du savon.
- Frottez les mains ensemble vigoureusement pendant au moins 15-20 secondes. N'oubliez pas de laver la paume et le dos des mains ainsi qu'entre les doigts, autour du pouce, sous les ongles et sous les bijoux.
- Rincez bien les mains sous l'eau chaude courante.
- Essuyez-vous les mains en les tapotant avec un essuie-tout.
- Fermez le robinet avec un essuie-tout et jetez-le à la poubelle.

Quand peut-on utiliser un désinfectant à base d'alcool pour les mains?

- Se laver les mains à l'eau chaude savonneuse est le meilleur moyen de réduire la quantité de germes qui s'y trouvent dans la plupart des situations. Si vous n'avez pas d'eau et du savon à votre disposition,

utilisez un désinfectant à base d'alcool composé d'au moins 70 % d'alcool.

Comment utiliser un désinfectant à base d'alcool?

- Assurez-vous que vos mains sont visiblement propres et sèches.
- Appliquez assez de désinfectant dans la paume d'une main en forme de coupe pour humecter les deux mains complètement.
- Frottez les mains ensemble pour en couvrir toutes les parties, y compris sous les ongles.
- Continuez à frotter pour étendre le produit également sur TOUTES les surfaces des mains jusqu'à ce que les mains soient sèches, c'est-à-dire pendant au moins 15 secondes.

Est-ce qu'on peut utiliser sans danger un désinfectant à base d'alcool sur les mains des enfants?

- Oui, pour les enfants de plus de 24 mois. Cependant, les jeunes enfants doivent utiliser ce produit sous surveillance. Après qu'on a appliqué le produit sur les mains, l'alcool s'évapore.

Prenez soin de vos mains

- Appliquez souvent une crème ou une lotion protectrice sur les mains pour réduire l'irritation.
- Gardez les ongles propres et courts.

Pour en savoir plus long, appelez le personnel du Programme de contrôle des maladies transmissibles au 705 474-1400 ou au 1 800 563-2808, poste 5229.

Références :

Aaronson, S.S. et Shope, T.R. (dir.). *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools* (2017). Elk Grove Village, IL : American Academy of Pediatrics.

Gouvernement du Canada. *Hygiène des mains* (2015). Tiré du site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/vie-saine/hygiene-mains.html>

Comité provincial consultatif des maladies infectieuses. *Pratiques exemplaires d'hygiène des mains dans tous les établissements de soins de santé* (2014). 4^e éd., Toronto, ON : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.

Annexe au document WI-CDC-011 – 2019-08-27

345, rue Oak Ouest
North Bay ON P1B 2T2
Tel/Tél. : 705-474-1400
Fax/Téléc. : 705-474-2809

70, rue Joseph, bureau 302
Parry Sound ON P2A 2G5
Tel/Tél. : 705-746-5801
Fax/Téléc. : 705-746-2711

1-800-563-2808
www.myhealthunit.ca

