

1/

Le lavage des mains sauve des vies!

2/

- Le mieux est de vous laver les mains à l'eau tiède et au savon pendant 20 secondes.
- Si vous n'avez pas d'eau sous la main, utilisez un produit à base d'alcool (désinfectant).
- Lavez-vous les mains avant de préparer les repas ou de manger et après avoir été à la toilette.
- Garder les mains propres vous aidera à ne pas tomber malade.

3/

Quand devriez-vous vous laver les mains?

- Avant de préparer les repas ou de manger
- Après avoir été à la toilette
- Après avoir changé une couche ou avoir nettoyé un enfant qui est allé à la toilette
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade
- Après avoir manipulé des aliments crus, surtout la viande rouge, la volaille ou le poisson
- Après vous être mouché(e), avoir toussé ou éternué
- Après avoir manipulé un animal ou les déjections d'un animal
- Après avoir manipulé les ordures
- Avant et après avoir traité une coupure ou une plaie
- Après avoir manipulé des articles contaminés par les eaux de crues ou d'égout
- Lorsque vos mains sont visiblement sales

Comment utiliser un désinfectant à base d'alcool

- Appliquez le produit dans la paume de la main.
- Frottez-vous les mains.
- Faites pénétrer le produit sur toutes les surfaces des mains et des doigts, jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Remarque : la quantité requise pour réduire le nombre de microbes varie d'un produit à l'autre.

Lavage avec de l'eau et du savon

- Placez vos mains sous le jet d'eau (chaude si possible).
- Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes (avec du savon si possible).
- Lavez-vous les mains à fond, sans oublier les poignets, les paumes, le dos des mains et le dessous des ongles.
- Éliminez la saleté accumulée sous les ongles.
- Rincez le savon de vos mains.
- Séchez-vous les mains à fond avec une serviette propre si possible (pour mieux éliminer les microbes). Vous pouvez également laisser sécher vos mains à l'air si vous n'avez pas de serviette propre sous la main.
- Tapotez la peau plutôt que de frotter pour éviter de l'irriter ou de la fissurer.
- Si vous utilisez une serviette jetable, jetez-la à la poubelle.

Rappel : *si vous n'avez ni eau ni savon sous la main, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.*