

Pourquoi est-il important de se laver les mains?

Le lavage des mains, quand il est bien fait, s'avère le meilleur moyen d'éviter la propagation des maladies transmissibles. La bonne technique de lavage des mains est facile à apprendre et peut considérablement réduire la propagation des maladies infectieuses chez les enfants et les adultes.

Quand faut-il se laver les mains?

- Après avoir été aux toilettes ou avoir aidé un enfant à aller aux toilettes.
- Avant de préparer ou de manger de la nourriture.
- Après avoir éternué ou toussé.
- Après s'être mouché.
- Après avoir aidé un enfant à se moucher.
- Après avoir touché des animaux.
- Après avoir joué dehors.
- Quand quelqu'un est malade à la maison – se laver les mains plus souvent.
- Quand les mains sont visiblement sales.

Les six étapes simples du lavage des mains

1. Mouillez-vous les mains sous l'eau chaude courante.
2. Appliquez du savon.
3. Frottez-vous les mains vigoureusement l'une contre l'autre sur **TOUTES** les surfaces pendant de 15 à 20 secondes.
4. Rincez-vous bien les mains sous l'eau chaude courante.
5. Séchez-vous bien les mains en les tapotant avec un essuie-tout ou en utilisant un séchoir à air chaud.
6. Fermez le robinet en utilisant un essuie-tout, si possible.

Quelle est la bonne technique de lavage des mains?

En vous frottant les mains vigoureusement avec de l'eau savonneuse, vous éliminez la saleté et les saletés huileuses de la peau. La mousse du savon soulève les saletés et les bactéries qu'elles renferment, lesquelles sont ensuite rapidement éliminées au rinçage.

Qu'est-ce qu'une pommade, un gel ou un produit de rinçage à l'alcool?

Les pommades, gels ou produits de rinçage à l'alcool sont d'excellents désinfectants pour les mains pourvu qu'ils contiennent une concentration d'alcool d'au moins 70 %. Leur usage est répandu dans les milieux de soins de santé ou dans les situations où il n'y a pas d'eau courante.

Comment utiliser les désinfectants pour les mains à base d'alcool?

Il ne faut utiliser les désinfectants pour les mains à base d'alcool que s'il n'y a pas de saletés visibles sur les mains.

1. Appliquez une quantité suffisante de désinfectant (la taille d'une pièce de 1 dollar) sur les mains.
2. Frottez-vous les mains pour couvrir toutes les surfaces, y compris sous les ongles.
3. Frottez les mains dans un mouvement qui permettra de distribuer le produit antiseptique également jusqu'à ce que les mains soient sèches.

Peut-on utiliser les désinfectants pour les mains à base d'alcool en toute sécurité sur les mains des enfants?

Oui. Toutefois, comme il ne faut pas avaler le produit, on doit surveiller les jeunes enfants quand ils l'utilisent. Rangez le produit en lieu sûr. Après l'application du produit sur les mains, l'alcool s'évapore.

Quelles sont les erreurs à éviter concernant l'hygiène des mains?

- N'utilisez PAS le même linge mouillé pour laver les mains d'un groupe d'enfants.
- N'utilisez PAS une cuvette d'eau pour rincer les mains.
- N'utilisez PAS une serviette commune pour les mains. Utilisez toujours des essuie-tout jetables à la garderie ou dans les lieux de préparation des aliments.
- N'utilisez PAS d'éponges ou de linges à nettoyer non jetables. Souvenez-vous que les germes prolifèrent sur les surfaces mouillées.

Comment aider les enfants à apprendre les bonnes techniques de lavage des mains?

Ne supposez pas que les enfants savent bien se laver les mains. La surveillance, surtout en garderie, est un élément essentiel de l'adoption de bonnes habitudes de lavage des mains chez les enfants.

Les enfants apprennent par l'exemple. Donnez-leur l'occasion d'observer la bonne technique de lavage des mains chez les adultes qui s'occupent d'eux.

Prenez soin de vos mains

- Utilisez une crème ou une lotion protectrice au moins une fois par jour pour réduire l'irritation.
- Des études ont montré que l'utilisation d'une crème pour les mains améliore la santé des mains et n'a aucune conséquence négative sur l'hygiène des mains.
- Gardez les ongles naturels courts (0,5 cm).

Source : Ministère de la Santé et des Soins de longue durée – Information pour le public – Santé publique – Lavage des mains
<http://www.health.gov.on.ca/french/public/pub/pubhealthf/handwashf.html>

Juin 2011
Exhibit for WI-CDC-011