

# Le lavage des mains adéquat

C'est entre vos mains



Garder vos mains propres est l'une des étapes les plus importantes que vous pouvez prendre pour réduire la possibilité de devenir malade et contribue à prévenir la transmission de maladies infectieuses. Plusieurs maladies sont propagées lorsque les mains ne sont pas lavées avec du savon et de l'eau propre.

## Les faits

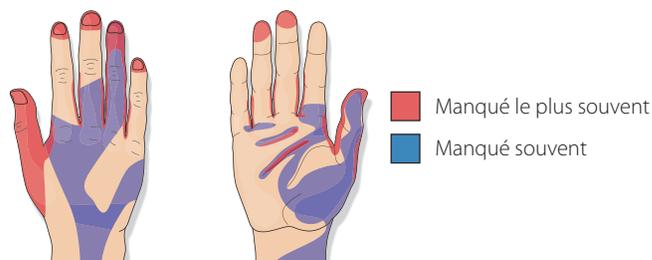
Le lavage des mains est comme un vaccin que vous administrez vous-même. Un lavage des mains adéquat est non seulement hygiénique, mais est le moyen le plus efficace de prévenir la propagation des infections dans tous les milieux – à partir du lieu de travail, à la maison, les centres de petites enfance et les hôpitaux – et vous aide à rester en bonne santé. Vous portez des millions de microbes sur vos mains. La plupart d'entre eux ne causent pas de problèmes, cependant, il y en a certains qui peuvent causer des maladies comme le rhume, la grippe et la diarrhée. Les germes peuvent se propager de personne à personne par un simple contact ou en touchant une surface ou un objet contaminé et ensuite toucher votre visage.

Vous entrez en contact avec une moyenne de 300 surfaces à toutes les 30 minutes, ce qui vous expose à 840 000 germes. En touchant des gens, des surfaces et des objets tout au long de la journée, vous accumulez des germes sur vos mains. Pensez à toutes les personnes qui peuvent avoir touché une surface avant vous. Une enquête récente démontre que 71 % des gens disent qu'ils pratiquent une bonne hygiène des mains et disent se laver les mains fréquemment, mais 58 % des gens ont témoigné voir des individus quitter une toilette publique sans se laver les mains.

Si de l'eau et du savon ne sont pas disponibles, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool. Un désinfectant pour les mains est une excellente option lorsque vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, et il est en fait, plus efficace pour éliminer les germes puisqu'il les tue plutôt que de simplement les enlever. Toutefois, les experts sont en accord que le lavage avec de l'eau et du savon devrait toujours être votre premier choix, surtout si vos mains sont visiblement souillées. Les désinfectants pour les mains ne peuvent pas enlever la saleté.

## Le lavage adéquat des mains

Le lavage des mains peut réduire considérablement le risque de propagation des germes ou d'infection. L'action du lavage des mains relâche la saleté et les microbes sur les mains et le savon les ramasse et se lie à eux afin que l'eau puisse les laver. L'utilisation de gants n'est pas un substitut pour le lavage des mains.



## Comment laver vos mains correctement

- **Enlevez** les bagues et bijoux.
- **Mouillez** vos mains avec de l'eau courante propre et appliquez du savon.
- **Moussez** le savon en vous frottant les mains en vous assurant de bien froter l'endos de la main, entre vos doigts, vos avant bras et sous vos ongles.
- **Frottez** pendant au moins 20 secondes. Besoin d'un minutier? Fredonner « Joyeuse anniversaire » ou l'alphabet deux fois, du début à la fin.
- **Rincez**-vous bien les mains à l'eau courante propre.
- **Essuyez**-vous les mains avec une serviette propre ou laissez sécher à l'air libre.

