



**Lavez-
vous les
mains**



**Lavez-
vous les
mains**



**Lavez-
vous les
mains**



**Lavez-
vous les
mains**



**Lavez-
vous les
mains**

**Se laver les mains est
une solution qui prend
20 secondes et qui
vous protège contre de
nombreuses maladies.**

Alors souvenez-vous :

Utilisez du savon

**Lavez-vous les mains
souvent**

**Lavez-les suffisamment
longtemps**



**"propres"
Votre santé dépend de vos mains**



Pour de plus amples informations sur
le lavage de mains, veuillez appeler le
service de pédiatrie et
d'immunisation du Ministère de la
santé publique de l'État du
Massachusetts (Massachusetts
Department of Public Health, Division
of Epidemiology and Immunization) au 617.983.6800 ou
visitez le site Web du MDPH à l'adresse suivante :
www.mass.gov/handwashing.do MDPH.

Handwashing Brochure - French
Avril 2004

Imprimé sur du papier recyclé

**Quel est le
moyen le plus
simple pour
vous protéger
contre**

le rhume ?

la grippe ?

la diarrhée ?

l'hépatite A ?

le SRAS ?

Pourquoi

L'écllosion de nombreuses maladies d'origine alimentaire provient en fait de mains non lavées ou mal lavées.

Les éternuements et les accès de toux peuvent répandre les germes du rhume dans l'air, mais la plupart des rhumes s'attrapent et se propagent par l'intermédiaire des germes présents sur les mains des gens.

Les germes responsables de la grippe, du SRAS, de l'hépatite A et de nombreuses sortes de diarrhées peuvent également être ramassés et propagés par l'intermédiaire de vos mains.

Si ces germes sont présents sur vos mains, le fait de toucher votre bouche ou votre nez pour manger, éternuer ou tousser peut vous rendre malade.

Le fait de toucher un bouton de porte, d'appuyer sur le bouton d'un ascenseur, de tenir une barre dans les transports publics ou de serrer des mains peut propager les germes vers d'autres personnes.



Imaginez que vous observez vos mains non lavées au microscope. Quest-ce que vous y verriez croître ?

Quand

Lavez-vous toujours les mains

Avant de

- toucher ou servir de la nourriture
- manger ou boire
- mettre ou enlever des lentilles de contact
- soigner une coupure, une écorchure, une brûlure ou une ampoule
- vous occuper d'une personne malade

Après

- avoir été aux toilettes
- avoir aidé quelqu'un d'autre à aller aux toilettes*
- avoir changé des langes ou des couches (n'oubliez pas non plus de laver les mains du bébé !)
- avoir toussé, éternué, vous être mouché ou avoir essuyé le nez d'un enfant
- avoir manipulé des aliments non cuits, surtout de la viande crue, de la volaille, du poisson ou des œufs
- avoir manipulé des ordures
- avoir touché un animal - surtout un reptile - ou avoir nettoyé les excréments d'un animal
- vous être occupé d'une personne malade ou blessée
- avoir utilisé les transports publics

Comment

Se laver les mains est une leçon que nous avons tous appris en bas âge, mais quand nous sommes occupés ou pressés, nous allons trop vite et nous oublions de le faire. Nous pensons que nos mains sont propres, mais en fait, elles ne le sont pas si elles n'ont pas été lavées correctement.

Se rincer les mains n'est pas la même chose que de les laver, c'est simplement les mouiller. Pour vraiment les nettoyer vous devez utiliser du savon.

Une friction rapide, même avec du savon, ne suffit pas pour nettoyer les mains et les quelques secondes gagnées peuvent vous coûter des jours entiers si vous tombez malade plus tard.

Pour vous assurer que vos mains sont vraiment propres, frottez vos paumes, l'espace entre vos doigts, le dos de vos mains et sous vos ongles pendant au moins 20 secondes.

Après avoir rincé vos mains, séchez-les avec un essuie-tout. Utilisez le même papier absorbant pour fermer le robinet et ouvrir la porte des toilettes.

Utilisez du savon normal. Le savon antibactérien est inutile. Ces savons tuent les bactéries mais peuvent contribuer au problème croissant de la résistance aux antibiotiques.



Mouillez-vous les mains



Mettez du savon et frottez pendant 20 secondes



Rincez-les



Séchez-les avec de l'essuie-tout



Utilisez cet essuie-tout pour fermer le robinet

“Propres”
Votre santé dépend de vos mains ✓