

Les mains propres sauvent des vies!

- La méthode recommandée consiste à utiliser de l'eau chaude et du savon, et à se laver les mains pendant 20 secondes.
- S'il n'y a pas d'eau, utilisez un produit à base d'alcool (désinfectant).
- Lavez-vous les mains avant de préparer ou de consommer des aliments ... et après être allé à la toilette.
- En vous gardant les mains propres, vous augmentez vos chances de ne pas tomber malade.

Quand devriez-vous vous laver les mains?

- Avant de préparer à manger ou de consommer des aliments
- Après être allé à la toilette
- Après avoir changé des couches ou lavé un enfant qui est allé à la toilette
- Avant et après tout soin donné à une personne malade
- Après avoir manipulé des alimentés non cuits, surtout de la viande ou de la volaille crue ou du poisson cru
- Après vous être mouché et après avoir toussé ou éternué
- Après avoir touché à un animal ou aux excréments d'un animal
- Après avoir touché à des ordures
- Avant de nettoyer et de panser une coupure ou une lésion et aussitôt que vous avez fini de le faire
- Après tout contact avec des objets contaminés par des eaux de crue ou des eaux d'égout
- Dès que vous voyez que vous avez les mains sales

Comment utiliser un désinfectant à base d'alcool

- Appliquez le produit sur la paume d'une main.
- Frottez-vous les mains.
- Frictionnez le produit sur toutes les surfaces de vos mains et de vos doigts jusqu'à ce que vos mains soient sèches.

Note: La quantité nécessaire pour réduire le nombre de microbes varie d'un produit à l'autre.

La meilleure façon de se laver - avec de l'eau et du savon

- Mettez vos mains ensemble sous l'eau qui coule (chaude, dans la mesure du possible).
- Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes (avec du savon, s'il y en a).
- Lavez-vous les mains complètement, sans oublier les poignets, les paumes et les dos, et sous les ongles.
- Délogez toute saleté incrustée sous vos ongles.
- Rincez pour enlever le savon.
- Séchez-vous complètement, de préférence avec une serviette propre (cela aide à enlever les microbes). S'il n'y a pas de serviettes, séchez-vous les mains à l'air.
- Enlevez l'eau par petites touches au lieu de frotter pour éviter de vous gercer ou vous crevasser la peau.
- Si vous employez une serviette jetable, jetez-la aussitôt à la poubelle.

Rappel: Si vous n'avez pas accès à l'eau et au savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.