



Le lavage des mains

Parce que vous touchez et manipulez plusieurs objets dans votre vie quotidienne, vos mains peuvent entrer en contact avec des micro-organismes comme des bactéries et des virus responsables d'infections (p. ex. grippe, rhume, gastroentérite). La transmission des germes se fait autant par contact direct avec les gens de votre entourage (p. ex. par une poignée de main) que par l'entremise d'objets contaminés (p. ex. téléphone, poignée de porte, robinet).

Ces micro-organismes se retrouvent sur les surfaces lorsqu'une personne tousse ou éternue, ce qui projette des microgouttelettes dans l'air et sur les objets. En touchant ces surfaces contaminées, puis en portant vos mains à votre visage, vous courez le risque de développer une infection, puisque le nez, les yeux et la bouche sont des portes d'entrée pour les germes.

Pour réduire le risque de contamination, autant pour vous que pour les autres, le lavage des mains reste un moyen très efficace.

Quand vous laver les mains

Pour maintenir une bonne hygiène des mains, il importe de les laver souvent. Certaines situations demandent une vigilance accrue et un lavage systématique des mains, par exemple :

- si vous voyez de la saleté sur vos mains;
- avant et après avoir préparé, mangé ou servi de la nourriture;
- avant de manipuler des médicaments et des verres de contact;
- après une toux ou un éternuement;
- après avoir utilisé un mouchoir, tant pour vous moucher que pour moucher un enfant;
- après être allé(e) à la salle de bains;
- après un changement de couche;
- après avoir touché des objets contaminés (p. ex. ordures, chiffons);
- après avoir été en contact avec un animal domestique;
- au retour d'un lieu public;
- si vous avez touché du sang, du vomi ou de la salive;
- lorsque vous appliquez un pansement;
- avant d'aller voir une personne vulnérable (p. ex. malade, âgée, hospitalisée) et après la rencontre;
- après avoir prodigué des soins à une personne infectée ou avoir été en contact avec des objets de son environnement;
- si vous avez éternué dans vos mains. Il est recommandé d'éternuer et de tousser dans le creux d'un bras ou dans un mouchoir, qu'on jette immédiatement après.

Technique de lavage des mains

Il est important de vous laver les mains souvent avec de l'eau tiède et du savon. Un savon ordinaire convient très bien; nul besoin de vous procurer du savon antibactérien.

1. Mouillez vos mains.



2. Appliquez du savon (liquide ou en barre).



3. Frottez vos mains au moins 20 secondes, en veillant à atteindre toute la surface :



la paume et le dos
de vos mains;



la partie entre vos
doigts, en les
entrelaçant;



vos ongles;



vos pouces;



vos poignets.



4. Rincez abondamment vos mains pour faire disparaître toute trace de savon.



5. Séchez vos mains à l'aide d'un séchoir électrique ou d'une serviette propre en papier ou en tissu.



6. Si possible, utilisez un essuie-tout pour fermer le robinet. Évitez de toucher des objets souillés en sortant de la salle de bains.



Antiseptique à base d'alcool

Dans les cas où vous ne pouvez pas laver vos mains avec de l'eau et du savon, vous pouvez utiliser un produit antiseptique, qui est efficace pour éliminer les microbes. Les antiseptiques sont offerts en gel, en liquide ou en mousse.

Choisissez un produit contenant au moins 60 % d'alcool. Pour que le lavage soit efficace, suivez quelques règles de base :

- Assurez-vous d'avoir les mains sèches avant d'appliquer le produit, sinon il se diluera;
- Utilisez une quantité suffisante pour recouvrir vos mains;
- Frottez le produit en vous assurant qu'il couvre vos paumes, le dos de vos mains, la peau entre vos doigts et le dessous de vos ongles;
- Frottez jusqu'à ce que vos mains soient sèches;

Autres conseils pratiques

- Chez les enfants, le temps de frottement est souvent trop court. Pour contrer ce problème, vous pouvez rendre le lavage moins ennuyeux et plus efficace en leur faisant chanter une chanson qui dure le temps requis.
- Lorsque quelqu'un est malade, il est important de désinfecter les objets du milieu environnant avec une solution d'eau de Javel (1 part d'eau de Javel pour 9 parts d'eau). La literie et les vêtements doivent être lavés avec un détergent ordinaire.
- Si vous avez des coupures sur la peau, il est important de les protéger en tout temps, car elles représentent des régions vulnérables aux infections.
- Le port de gants n'équivaut pas à un lavage de mains. Il est en effet conseillé de vous laver les mains même après avoir utilisé des gants.
- Si vos mains deviennent trop sèches en raison de l'utilisation répétée d'antiseptique ou du lavage fréquent des mains, appliquez un produit hydratant.

Pour plus de renseignements :

Hygiène des mains - Gouvernement du Canada

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/vie-saine/hygiene-mains.html