

Le lavage des mains

Simple et efficace !

10 000 à 100 millions de germes par cm²



► **Savez-vous que le lavage des mains est un excellent moyen d'empêcher la transmission des infections d'une personne à une autre ?**

✓ **Pour bien vous laver les mains, voici les étapes à suivre :**



- ❶ Mouiller
- ❷ Savonner
- ❸ Frotter
(30 secondes)
- ❹ Nettoyer

Le dos de la main,
entre les doigts,
le pouce et les
ongles

- ❺ Rincer
- ❻ Sécher

✓ **Il est important de se laver les mains :**

- lorsqu'elles sont visiblement sales
- après avoir toussé ou éternué
- après s'être mouché
- avant de manipuler de la nourriture
- après avoir manipulé de la nourriture
- après avoir manipulé des déchets
- après être allé aux toilettes...

✓ **Tout le monde doit se laver les mains**

► Optez pour le **lavage des mains** avec de l'**eau** et du **savon** si vous avez le choix.

✓ **Lavez-vous les mains souvent pour éviter de contracter une infection**

Au cours de votre journée de travail, vous touchez à plusieurs objets (en moyenne 30 objets touchés en 1 minute) qui peuvent avoir été contaminés par des **virus** et des **bactéries** laissés par vous ou par d'autres personnes. Lorsque vous portez vos doigts contaminés à vos yeux, votre nez ou votre bouche, vous augmentez vos risques d'**attraper une infection courante** comme la diarrhée d'origine infectieuse, la grippe et le rhume.

Vous pouvez faire la différence :

- **Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau.** Il n'est pas nécessaire d'employer un savon antibactérien
- Apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains et encouragez-les à le faire fréquemment.
- Assurez-vous que du **savon est disponible dans votre environnement** : toilettes, restaurant, lieu de travail...

Donnez l'exemple et lavez-vous les mains souvent !

► **L'utilisation d'un produit antiseptique (SHA : Solution Hydro-Alcoolique)**

Produit à **base d'alcool** pour désinfecter vos mains s'il n'y a pas de saleté apparente sur elles :

- Mettez un peu de **produit désinfectant** dans le **creux de votre main**
- **Frottez toutes les surfaces** de chacune de vos mains : les doigts, la paume, le dessus de la main et les ongles...
- Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches.



✓ **Quelques chiffres :** *Les femmes plus propres que les hommes !*

- **45%** ne se lavent pas les mains en **sortant des toilettes**
- **90%** ne se lavent pas les mains **avant** de prendre un **repas**
- **23%** ne se lavent les mains qu'à l'eau **sans savon**
- **26%** prennent un bain ou une douche chaque jour
- Les cacahuètes posées sur le comptoir d'un bar contiennent de **14 à 23** traces d'**urines** différentes
- **400 fois** + de bactéries sur un bureau que sur la cuvette des toilettes
- Lorsqu'une personne éternue, elle envoie ses bactéries jusqu'à **15m**



Alors lavez-vous les mains régulièrement !!!