

Le lavage des mains



Réduire le risque de
propagation d'infections et
de virus courants



Où puis-je obtenir d'autres renseignements?

Télésanté Ontario
1 866 797-0000, ATS 1 866 797-0007

Ministère de la Santé et des Soins de longue
durée 1 866 532 3161, ATS 1 800 387 5559
www.health.gov.on.ca

Santé Canada 1 866 225 0709
TTY 1 800 267 1245
www.hc-sc.gc.ca

Bureau de santé de Thunder Bay et du
district 1 807 625 5900
www.tbdhu.com

Bureau de santé du Nord Ouest
(Dryden) 1 807 223 3301
www.nwhu.on.ca

**N'OUBLIEZ PAS... Votre santé et
celle de votre entourage sont entre
vos propres mains.**



Coordonnées

Heures d'ouverture : de 8 h 30 à 16 h 30
(heure locale), du lundi au vendredi

Thunder Bay
961, prom. Alloy
Thunder Bay ON P7B 5Z8 Tél. :
1 807 345-7339
Sans frais : 1 800 626-5406

Kenora
35, rue Wolsley, bureau 3
Kenora ON P9N 0H8 Tél. :
1 807 467-4757
Sans frais : 1 877 661-6621

Dryden
6 – 61, rue King Dryden
ON P8N 1B7 Tél. : 1 807
223-5948
Sans frais : 1 877 661-6621

Fort Frances
110, avenue Victoria
Fort Frances ON P9A 2B7 Tél. :
1 807 274-8561
Sans frais : 1 877 661-6621

Available in english.

**Services de soutien à domicile et en milieu
communautaire du Nord Ouest (siège social)**
975, prom. Alloy, bureau 201
Thunder Bay ON P7B 5Z8
Téléphone : 807 684-9425

AIDEZ À ENRAYER LA PROPAGATION DES MICROBES : AYEZ TOUJOURS LES MAINS PROPRES

Pourquoi est-il important de toujours avoir les mains propres?

C'est par les mains que les microbes se transmettent le plus souvent. Se toucher les yeux, le nez ou la bouche sans d'abord se laver les mains peut entraîner des maladies comme le rhume, la diarrhée, la grippe, mais aussi des maladies graves telles que l'hépatite A.

Vous laver les mains est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour aider à réduire la propagation d'infections. Lavez vous les mains avec de l'eau chaude et du savon et vous pourriez ainsi aider à vous protéger, vous, votre famille, vos enfants et votre entourage.

Quand dois-je me laver les mains?

Le lavage des mains devrait faire partie de vos activités quotidiennes habituelles, particulièrement :

- quand vous avez visiblement les mains sales;
- après avoir utilisé les toilettes;
- après vous être mouché, avoir toussé ou avoir éternué;
- après avoir touché des animaux ou des déchets d'animaux;
- avant de manger ou de manipuler des aliments crus;
- après avoir changé la couche d'un bébé;
- après avoir manipulé des déchets;
- après avoir touché une personne malade ou blessée

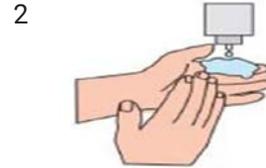


Comment dois-je procéder pour bien me laver les mains?

Il faut au moins 15 secondes pour bien vous laver les mains – c'est à peu près le temps qu'il faut pour chanter « Bonne fête » deux fois du début à la fin.



1 Retirez vos bijoux et mouillez-vous les mains et les poignets à l'eau chaude



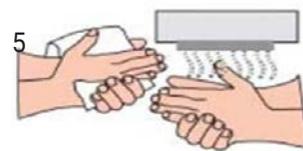
2 Appliquez un ou deux jets de savon (de la taille d'une pièce de 25 ¢)



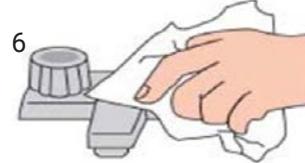
3 Moussez, puis frottez vous les mains, le revers des mains et les doigts pendant 15 secondes.



4 Rincez vous les mains soigneusement sous l'eau chaude courante.



5 Séchez vous les mains avec une serviette en papier jetable ou au séchoir à mains.



6 Fermez le robinet avec la serviette en papier après vous être séché les mains.



Les désinfectants pour les mains remplacent-ils le lavage des mains à l'eau et au savon?

Les désinfectants pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool sont très utiles en l'absence d'eau et de savon à condition que les mains ne soient pas visiblement sales.

Appliquez en une petite quantité et frottez vous les mains en étalant de désinfectant sur les mains et jusqu'aux doigts, au revers des mains et aux poignets. Frottez vous les mains pendant au moins 15 secondes jusqu'à ce que le gel semble sec.

Étant donné que l'alcool a une action très desséchante sur la peau, vous pouvez appliquer une lotion non parfumée après vous être lavé les mains.

Que puis-je faire de plus pour prévenir la propagation de l'infection?

- Restez à la maison quand vous êtes malade.
- Quand vous tousssez ou que vous éternuez, couvrez vous le nez et la bouche d'un mouchoir jetable et/ou utilisez votre coude.
- Gardez vos ongles courts et faites attention que le vernis à ongles ne s'écaille pas.