



Le lavage des mains

Octobre 2012

Saviez-vous que ...

- ✿ Durant la saison du rhume et de la grippe, ou durant une épidémie, nous sommes susceptibles d'entrer en contact avec les minuscules gouttelettes remplies de germes émises par la toux et les éternuements des personnes atteintes.
- ✿ On peut aussi attraper des germes en touchant des objets ou des surfaces contaminés : plans de travail, téléphones, outils, claviers, rampes d'escaliers, boutons d'ascenseurs, poignées de porte, etc.
- ✿ Se toucher le visage, serrer la main, étreindre ou embrasser quelqu'un, sont des facteurs qui contribuent à se transmettre les germes ou à les propager.
- ✿ Les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux germes et virus.
- ✿ Il a été prouvé que le lavage des mains pouvait être une arme puissante contre la propagation des germes et des maladies infectieuses.
- ✿ Le port de gants ne remplace pas le lavage de mains.
- ✿ Un lavage de mains efficace, ou le massage d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool, détruira la plupart des germes et diminuera les facteurs de risque pour soi ou autrui.
- ✿ Par respect pour soi et autrui, on se lave toujours les mains après s'être mouché ou après avoir éternué dans ses mains.

SOURCE : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
Canoë Santé

Références Internet

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
http://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/washing_hands.html
http://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/pandemic_flu.html

Canoë Santé
http://sante.canoe.ca/channel_section_details.asp?text_id=5055&channel_id=2098&relation_id=76056

Agence de santé publique du Canada
<http://www.phac-aspc.gc.ca/im/iif-vcg/wh-lm-fra.php>

POUR SE LAVER EFFICACEMENT LES MAINS

- Enlever bagues et autres bijoux.
- Mouiller complètement les mains à l'eau chaude et y faire mousser du savon.
- Frotter les mains, les poignets, les avant-bras et entre les doigts, pendant 15 secondes.
- Nettoyer le dessous des ongles.
- Rincer abondamment.
- Fermer le robinet avec une serviette de jetable.
- Sécher avec une serviette jetable propre ou au moyen d'un séchoir mécanique.
- Employer une serviette jetable pour ouvrir la porte afin de ne pas recueillir les bactéries ou les virus qui pourraient se trouver sur la poignée.

