

# Le lavage des mains, simple et efficace !



**1** MOILLER



**2** SAVONNER



**3** FROTTER DE 15  
À 20 SECONDES



**4** NETTOYER  
LES ONGLES



**5** RINCER



**6** SÉCHER



**7** FERMER AVEC  
LE PAPIER

Québec.ca

## L'UTILISATION D'UN PRODUIT ANTISEPTIQUE

Vous pouvez utiliser un 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, entre les doigts, le pouce, la paume, le dessus de la main et les ongles.
- Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches.

## CONSEILS

- Optez pour le lavage des mains avec de l'eau et du savon si vous avez le choix.
- Gardez les produits désinfectants en lieu sûr si vous avez des enfants. Même si leur utilisation est sans danger, ces produits ne doivent pas être avalés. Les enfants en bas âge devraient les utiliser sous surveillance seulement.

Le lavage des mains,  
simple et efficace !



**DONNEZ L'EXEMPLE ET  
LAVEZ-VOUS LES MAINS  
SOUVENT !**



## POUR BIEN VOUS LAVER LES MAINS, VOICI LES ÉTAPES À SUIVRE :



**1** Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède.



**2** Appliquez du savon.



**3** Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes.



**4** Il est important que vous savonnez toutes les surfaces de vos mains : les doigts, entre les doigts, le pouce, la paume, le dessus de la main et les ongles.



**5** Rincez-vous les mains sous l'eau.



**6** Séchez-vous les mains avec un essuie-tout, une serviette propre en tissu ou un séchoir à main.



**7** Fermez le robinet avec l'essuie-tout, lorsqu'il est disponible.

## LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT POUR ÉVITER DE CONTRACTER UNE INFECTION

Au cours d'une journée, vous touchez à plusieurs objets 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, à votre nez ou à votre bouche, vous augmentez vos risques d'attraper une infection courante comme la grippe, le rhume ou la gastro.

## TOUT LE MONDE DOIT SE LAVER LES MAINS :

les enfants, les adultes de tout âge, les travailleurs de tous les milieux (hôpitaux, restaurants, garderies, etc.), qu'ils soient malades ou non.

## IL EST IMPORTANT DE SE LAVER LES MAINS :

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

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

## 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 : aux toilettes, à l'école de votre enfant, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez.