

## 3.1 Hygiène des mains

Environ 80 % des maladies infectieuses courantes, comme le rhume et la grippe, se propagent par les mains. Par exemple, si vous touchez une poignée de porte sur laquelle se trouve le virus de la grippe, puis que vous vous touchez la bouche, vous pouvez tomber malade. Cependant, ces germes pathogènes disparaissent facilement avec une bonne technique de lavage des mains.

Le lavage des mains est facile à apprendre, il ne coûte pas cher et il est incroyablement efficace pour arrêter la propagation des germes pathogènes. C'est la méthode la plus efficace de prévention de la propagation des maladies transmissibles.

Il est important d'encourager et d'aider les enfants à se laver les mains. Ne présumez pas que les enfants savent comment se laver les mains adéquatement. N'oubliez pas qu'ils apprennent par l'exemple. Par conséquent, si les enseignants ont une bonne hygiène des mains, ils pourront mieux enseigner aux enfants quand et comment se laver les mains.

### **Quand dois-je me laver les mains?**

Lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et du savon plusieurs fois par jour et plus précisément :

- avant les repas;
- avant et après la préparation d'aliments;
- après avoir été aux toilettes;
- après avoir changé une couche ou avoir aidé un enfant à utiliser les toilettes;
- après vous être mouché, avoir toussé ou avoir éternué;
- après avoir joué avec des jouets utilisés par les autres;
- avant et après la visite à des personnes malades;
- après avoir touché des animaux ou avoir manipulé leurs matières fécales.

### **Comment dois-je me laver les mains?**

1. **Enlevez toutes vos bagues et mouillez vos mains** sous l'eau chaude courante.
2. **Mettez une petite quantité de savon liquide dans la paume de la main.** Les savons en pain ne sont pas aussi hygiéniques parce qu'ils restent humides et attirent les germes. Si vous n'avez que du savon en pain, laissez-le sur un porte-savon muni d'une grille pour permettre à l'eau de s'écouler.
3. **Frottez-vous les mains pendant 20 secondes pour produire de la mousse.** N'oubliez pas de frotter le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles.
4. **Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante pendant au moins 10 secondes.** Une fois les mains propres, évitez le plus possible de toucher aux robinets. Utilisez un essuie-tout pour les fermer.
5. **Séchez-vous les mains avec un essuie-tout à usage unique ou un séchoir à air.**
6. **Appliquez de la lotion** si vous avez les mains sèches.

### **Que penser des savons antibactériens?**

Pour le lavage quotidien des mains, le savon ordinaire est aussi efficace que les savons antibactériens. L'action mécanique du lavage des mains, le fait de frotter les mains ensemble avec de l'eau et du savon, brise les minuscules morceaux de graisse et de saleté qui restent sur vos mains et auxquels s'accrochent les germes. En fait, le savon ne tue pas les germes. C'est plutôt le fait d'utiliser du savon et de vous frotter les mains, de les rincer et de les sécher qui aide à les débarrasser de ces germes. Par conséquent, une bonne technique de lavage des mains est l'élément le plus important d'une hygiène efficace des mains.

### **Que penser des gels antiseptiques à base d'alcool?**

Les gels antiseptiques à base d'alcool sont une option efficace pour l'hygiène des mains à condition qu'ils contiennent plus de 60 % d'alcool. Leur usage est répandu dans les établissements de soins de santé ou en l'absence d'eau courante. Ils ne doivent être utilisés que lorsqu'il n'y a pas de saleté visible sur les mains.

La Santé publique recommande l'utilisation de gels antiseptiques à base d'alcool dans les écoles dans certaines situations seulement, comme pendant une épidémie à l'école ou dans des lieux où il n'y a pas d'accès facile à de l'eau courante et à du savon (p. ex. : lors d'une excursion). Les enfants doivent apprendre à bien se laver les mains : c'est essentiel pour conserver une bonne santé. De plus, le savon et l'eau sont facilement disponibles dans la collectivité, ce qui donne une grande importance à l'apprentissage et à l'application régulière du lavage des mains.

# Hand Washing    Se laver les mains

**1** Wet hands. *Se mouiller les mains.*



**2** Apply soap. *Ajouter du savon.*



**3** Rub together. *Se frotter les mains.*



**4** Rinse. *Rincer.*



**5** Dry. *Essuyer.*



**6** Turn off tap. *Fermer le robinet.*



Be protected. Washing your hands can remove germs that make you sick.

[www.gnb.ca/flu](http://www.gnb.ca/flu)

Soyez protégé. Se laver les mains peut éliminer des germes qui pourraient vous rendre malade.

[www.gnb.ca/grippe](http://www.gnb.ca/grippe)

# Sois prudent – Utilise du gel anti-germes!

Quand IL N'Y A PAS d'eau ni de savon et que tes mains ne sont PAS TRÈS sales, fais ce qui suit :



**1** Mets quelques gouttes de gel anti-germes dans tes mains.



**2** Avec le gel, frotte bien le bout de tes doigts, la paume et le dessus de tes mains et les parties entre tes doigts.



**3** Ne te rince pas les mains. Frotte-les jusqu'à ce qu'elles soient sèches.