

LAVAGE DES MAINS

Au cours d'une journée, vos mains touchent à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries. Lorsque vous portez vos mains à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous courez plus de risques d'attraper une infection comme la grippe, le rhume ou la gastro-entérite.



Le lavage des mains est un excellent moyen d'éviter de vous contaminer et de contaminer les autres. Vous pouvez vous laver les mains avec du savon et de l'eau ou avec un produit antiseptique.

Voici les étapes pour s'assurer d'un bon lavage des mains :

1. Mouillez-vous les mains.
2. Appliquez du savon.
3. Frottez-vous les mains l'une contre l'autre pendant 15 à 20 secondes.
4. Lavez toutes les surfaces de vos mains, y compris vos ongles, vos pouces et entre vos doigts.
5. Rincez-vous les mains sous l'eau du robinet.
6. Séchez-vous les mains avec soin.
7. Si possible, fermez le robinet avec un papier essuie-tout ou avec une serviette.



Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier-mouchoir. Jetez-le ensuite et lavez-vous bien les mains. Si vous n'avez pas de papier-mouchoir, toussiez et éternuez dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras. Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets.