

Comment se laver les mains (1)

• Lavez vos mains convenablement et souvent

La plupart d'entre nous ne portons pas attention à la manière de nous laver les mains. Nous prenons des raccourcis et oublions certains endroits. Nous pouvons faire mieux !

• Conseils pour le lavage des mains

1. Avant de vous laver les mains, enlevez vos bijoux.
2. Pour vous laver les mains, utilisez un savon régulier. Vous n'avez pas besoin d'un savon antibactérien pour éliminer la saleté et les germes.
3. Séchez-vous les mains avec un tissu propre et sec et/ou à usage unique.
4. Appliquez un hydratant sur vos mains. Le lavage des mains peut assécher la peau. Si vous avez la peau sèche, de fines craquelures pourraient s'y former et cacher des germes. Il est donc recommandé d'hydrater vos mains après les avoir lavées.



Dans cette fiche

- Conseils pour le lavage des mains
- Se laver les mains lorsqu'une personne du foyer est malade
- Nettoyage sans eau

Comment se laver les mains (2)

• Se laver les mains lorsqu'une personne du foyer est malade

Si une personne qui habite avec vous est malade, il est encore plus important de vous laver les mains adéquatement. Assurez-vous que chaque membre de la famille se lave les mains souvent.

Donnez à la personne malade une serviette qu'elle sera la seule à utiliser pour s'essuyer les mains ; personne d'autre ne devrait l'utiliser.

Changez les serviettes à mains tous les jours : sortez-en une pour la personne malade, et une autre pour les personnes en bonne santé. Lavez les serviettes à l'eau chaude. Ou encore, utilisez des essuie-mains jetables.

• Si vous n'avez pas accès à un lavabo, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool ou adapté à cet usage

1. Versez une petite quantité de désinfectant dans la paume de votre main, soit environ une demi-cuillerée à café (3 ml).
2. Frottez vos mains ensemble pendant que le nettoyant s'assèche. Passez partout : entre les doigts, sur le dessus des mains et sous les ongles.
3. Continuez de frotter vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
4. Si vous pouvez voir des saletés sur vos mains, le désinfectant ne fonctionnera pas. Vous devrez vous laver les mains dans un lavabo, avec du savon.

Gardez avec vous un désinfectant pour les mains. Utilisez-le si vous n'avez pas accès à un lavabo.

