

## LAVAGE DES MAINS : MÉTHODE ET AFFICHE

Tout le monde sait que le lavage des mains est un excellent moyen de prévention contre la propagation des infections. On peut facilement transmettre les microbes en touchant une autre personne. On peut également les attraper en touchant des surfaces contaminées avant de se toucher le visage (ex. : bouche, yeux, etc.).

Vous trouverez dans l'article qui suit les informations du Ministère de la santé et des services sociaux du Québec par rapport au lavage des mains.



### QUAND SE LAVER LES MAINS ?

Tout le monde doit se laver les mains ! Les parents, les enfants, les adultes, de même que le personnel des hôpitaux, des écoles, des garderies, des bureaux, des restaurants, etc.

Vous devez laver vos mains surtout :

- quand elles sont visiblement sales;
- après avoir toussé ou éternué;
- après vous être mouché ou avoir mouché un enfant;
- avant et après avoir manipulé de la nourriture;
- avant de manger;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- après avoir manipulé les ordures.

**Conseil** : Lavez-vous les mains avec du savon ordinaire et de l'eau. Le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

**POUR OBTENIR DES  
OUTILS DE  
PRÉVENTION ET EN  
SAVOIR PLUS,  
VISITEZ LE SITE :**

[www.msss.gouv.qc.ca/influenza](http://www.msss.gouv.qc.ca/influenza)

### CE MOIS-CI...

**Quand se laver  
les mains** p.1

**Techniques  
et produits** p.2

**Nutrition et  
activité physique** p.3

## LA TECHNIQUE DE LAVAGE DES MAINS ?

- 1) Mouiller les mains;
- 2) Appliquer du savon;
- 3) Frotter pendant 15 à 20 secondes;
- 4) Laver toutes les surfaces de la main, incluant les ongles et la région entre les doigts;
- 5) Rincer sous l'eau courante;
- 6) Sécher les mains avec un papier essuie-tout ou une serviette propre en tissu;
- 7) Fermer le robinet avec le papier essuie-tout ou avec la serviette.

Pour voir une illustration détaillée de cette procédure, consultez l'image dans la portion supérieure droite de cette page.

# Le lavage des mains, simple et efficace !



Source et affiche disponibles au : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-207-05F.pdf>

### UTILISATION D'UN PRODUIT ANTISEPTIQUE

Si le savon et l'eau courante ne sont pas disponibles, utilisez un produit désinfectant à base d'alcool.

- Mettez un peu de désinfectant dans le creux de votre main.
- Frottez l'intérieur des mains et les pouces, le bout des doigts, l'extérieur des mains et entre les doigts.
- Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.



### Conseils :

- Choisir un produit contenant une concentration d'au moins 60 % d'alcool.
- Le lavage des mains avec de l'eau et du savon est toujours le meilleur choix.



## HABITUDES DE VIE \*

### NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Planifiez un kiosque ou conférence en milieu de travail et obtenez 100\$ de rabais.



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 octobre 2015. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC**  
1-888-572-1190

**VALCOURT**  
450-532-5490

**SHERBROOKE**  
819-569-0971

**KINGSEY FALLS**  
819-363-2814

**OUTAOUAIS**  
1-888-572-1190

**QUEBEC**  
1-888-572-1190