

Un soutien **essentiel**



Lavage des mains : prévenir la propagation des germes



Garder les mains propres en leur accordant une plus grande hygiène fait partie des mesures les plus importantes que chacun peut prendre pour éviter de tomber malade et de passer ses germes aux autres. De nombreuses maladies et pathologies se propagent par un manque de lavage des mains avec du savon et à l'eau propre courante. Si vous n'avez pas d'eau et de savon à votre disposition, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool pour vous laver les mains.



Quand devez-vous vous laver les mains ?

- Avant, pendant et après avoir cuisiné
- Avant de manger
- Avant et après s'être occupé d'une personne malade
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une plaie
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir changé la couche ou fait la toilette d'un enfant qui est allé aux toilettes
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir touché un animal ou ses excréments
- Après avoir touché de la nourriture ou des friandises pour animaux
- Après avoir touché des déchets



Que se passe-t-il si je n'ai pas de savon et d'eau courante propre ?

Se laver les mains à l'eau et au savon est la meilleure façon de réduire le nombre de germes qui les couvrent. S'il n'y a ni savon, ni eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool (au moins 60 %) pour vous laver les mains. Dans certaines situations, les désinfectants pour les mains à base d'alcool permettent de réduire rapidement les germes présents sur les mains, mais ils n'éliminent pas tous les types de germes. Les désinfectants pour les mains sont moins efficaces lorsque les mains sont visiblement sales.



Comment utiliser un désinfectant pour les mains ?

- Appliquez la solution dans le creux d'une de vos mains.
- Frictionnez les mains paume contre paume.
- Frictionnez la solution sur toutes les surfaces de vos mains et doigts jusqu'à ce que vos mains soient sèches.



Comment se laver les mains correctement ?

- Mouillez vos mains avec de l'eau propre courante (chaude ou froide) et prenez du savon.
- Frictionnez vos mains, paume contre paume, pour faire mousser, puis frictionnez le dos de chaque main et entre les doigts, nettoyez aussi sous les ongles.
- Continuez de frictionner vos mains pendant au moins 20 secondes. Vous avez besoin d'une minuterie ? Fredonnez la chanson « Joyeux anniversaire », du début à la fin, deux fois.
- Rincez bien vos mains sous l'eau courante.
- Séchez vos mains avec une serviette propre ou à l'air libre.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC