

# Lavage des mains : Prévenir la propagation des germes

Garder les mains propres grâce à une meilleure hygiène des mains est l'une des mesures les plus importantes que nous pouvons prendre pour éviter de tomber malade et de transmettre des germes aux autres. De nombreuses maladies et pathologies se propagent si l'on ne se lave pas les mains avec du savon et de l'eau courante propre. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60% d'alcool pour vous nettoyer les mains.



## Quand faut-il se laver les mains ?

- Avant, pendant et après la préparation des repas
- Avant de manger
- Avant et après avoir soigné une personne malade
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir changé les couches ou nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir touché un animal ou des déjections animales
- Après avoir manipulé 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 ni d'eau courante propre ?

Se laver les mains avec de l'eau et du savon est le meilleur moyen de réduire le nombre de germes qui s'y trouvent. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60% d'alcool. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool peuvent réduire rapidement le nombre de germes présents sur les mains dans certaines situations, mais ils n'éliminent pas tous les types de germes. Les désinfectants pour les mains ne sont pas aussi efficaces lorsque les mains sont visiblement sales.



## Comment utiliser les désinfectants pour les mains ?

- Appliquez le produit sur la paume d'une main.
- Frottez-vous les mains.
- Frottez le produit sur toutes les surfaces de vos mains et de vos doigts jusqu'à ce que vos mains soient sèches.



## Quelle est la bonne façon de se laver les mains ?

- Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante propre (tiède ou froide) et appliquez du savon.
- Frottez-vous les mains pour faire mousser et frottez-les bien. Assurez-vous de frotter le dos de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles.
- Continuez à vous frotter les mains pendant au moins 20 secondes. Besoin d'un chronomètre ? Fredonnez la chanson « Joyeux anniversaire » du début à la fin, deux fois.
- Rincez-vous bien les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou séchez-les à l'air libre.



---

### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.