

## Nettoyage des mains pour les parents et les enfants Hand Washing for Parents and Kids

Le nettoyage des mains est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour arrêter la prolifération de germes causant les maladies comme les rhumes, la grippe, la diarrhée ou le vomissement.

### Pourquoi le nettoyage des mains est-il si important?

Le nettoyage de vos mains et des mains de vos enfants est la meilleure chose que vous pouvez faire pour arrêter la prolifération des germes. Le fait de vous laver les mains aide à éliminer les germes causant une maladie. Nous ramassons ces germes sur nos mains en touchant des choses autour de nous comme les personnes, les animaux, la nourriture crue, les animaux de compagnie et de nombreux objets dans notre vie de tous les jours. Essuyer le nez d'un enfant ou changer sa couche est un moyen classique de transmission des germes sur vos mains. Vous ne pouvez pas empêcher d'avoir des germes sur vos mains mais vous pouvez réduire les chances d'infection pour vous-même et pour les autres en sachant quand vous laver les mains.

### Quand les parents devraient-ils se laver les mains?

Vous devriez vous laver les mains avant ou après avoir fait certaines choses qui offrent de grands risques de propagation ou de récolte de germes.

#### Avant de :

Préparer ou manger votre nourriture (particulièrement les aliments crus)

Nourrir votre bébé ou votre enfant (les mères qui allaitent doivent aussi se laver les mains!)

Donner un médicament à un enfant

#### Après avoir :

Changé une couche

Aidé un enfant à utiliser la toilette

Utilisé la toilette vous-même

Mouché votre nez

Pris soin d'un enfant malade

Touché des animaux de compagnie ou d'autres animaux

Nettoyé des cages d'animaux de compagnie ou des litières

Essuyé le nez de votre enfant

### Quand les enfants devraient-ils se laver les mains?

#### Avant de :

Manger ou manipuler de la nourriture

#### Après avoir :

Eu leur couche changée

Utilisé la toilette

Mouché leur nez

Joué à l'extérieur ou dans le sable

Joué avec des animaux de compagnie ou d'autres animaux

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

1. Mouillez-vous les mains sous l'eau chaude.
2. Frottez toutes les parties de vos mains avec un savon pendant au moins 15 secondes.
3. Rincez sous l'eau chaude.
4. Essuyez vos mains avec un linge propre ou une serviette en papier.
5. Si vous êtes dans une toilette publique, utilisez la serviette pour fermer le robinet.
6. Utilisez une lotion pour les mains après le nettoyage afin de prévenir l'irritation de la peau.

Les rince-mains à sec (à base d'alcool) sont un moyen facile de nettoyer vos mains. Ils sont aussi efficaces qu'un lavage de mains tant et aussi longtemps que la saleté n'est pas visible sur vos mains.

### Comment pouvez-vous laver les mains de votre bébé?

Lavez au savon avec une serviette propre, humide et chaude (en papier ou en tissu).

Rincez avec une autre serviette propre, humide et chaude.

Séchez bien.

Source: Canadian Paediatric Society ([www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca))  
Adapté avec permission.

**Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :**

[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm),

**ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

**Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :**

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

**Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**