



# Flash santé



Janvier/Février 2015

Chers parents, la période des Fêtes étant dernière nous, quelques virus ou bactéries en ont sûrement profité pour se propager lors des festivités!

Saviez-vous qu'au cours d'une journée, vos mains et celles de vos enfants touchent à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries ? Lorsque vous portez les mains aux yeux, au nez ou à la bouche, vous courez plus de risques d'attraper une infection comme la grippe, le rhume ou la gastro-entérite. Le lavage des mains est un excellent moyen d'éviter de vous contaminer et de contaminer les autres. Nous vous proposons quelques conseils de même que la technique pour qu'un bon lavage de mains soit des plus efficaces!

Il est important de vous laver les mains, surtout :

- lorsque vos mains 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 des ordures.

## **Conseils généraux :**

- lavez-vous les mains souvent ;
- apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains. Encouragez-les à le faire souvent ;
- assurez-vous qu'il y ait du savon ou un produit antiseptique dans votre environnement : aux toilettes, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez.

## **Le lavage des mains, simple et efficace !**

*Chantal Rocher*

Coordonnatrice des programmes spécifiques  
et santé publique intérimaire

Centre de santé et de services sociaux  
Jardins-Roussillon

Source : portail santé mieux-être du ministère de la Santé et des Services sociaux

p. j. dépliant « *Lavage des mains* »