



## Grippe A / H1N1 - le lavage des mains

### ► Le lavage des 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 s'être mouché ou avoir mouché un enfant ;
- avant et après avoir manipulé de la nourriture ;
- après être allé aux toilettes.

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

### ► La technique de lavage des mains

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

#### Télécharger vidéo

► Pour télécharger la vidéo « Mesures d'hygiène et de prévention - Protégez la santé des autres ! »

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/pandemie/Lavage-Mains.wmv> (5,97 Mo)

Source : Gouvernement du Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux

► Pour télécharger gratuitement la dernière version du Windows Media Player,

<http://www.microsoft.com/windows/windowsmedia/download/alldownloads.aspx?displang=en&qstechnology=>

### ► 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

Merci de nous faire confiance.

Nous vous enverrons un mail si d'autres éléments importants se dessinent.

Si vous avez des questions complémentaires, vous pouvez nous les envoyer à l'adresse suivante [infogrippe@spmt.be](mailto:infogrippe@spmt.be)

Ces informations sont également disponibles sur le site internet du SPMT :

- Rubrique actualités : [http://www.spmt.be/fr/actualit\\_s](http://www.spmt.be/fr/actualit_s)
- Rubrique documentation [http://www.spmt.be/fr/content/view/full/156/\(offset\)/20](http://www.spmt.be/fr/content/view/full/156/(offset)/20)
- Extranet : <https://www.spmt.be/infogrippe/h1n1/index.htm>

### Le SPMT, votre Service de Prévention et de Médecine du Travail

Cellule scientifique

Quai Orban, 32-34

4020 LIEGE

T 04 344 62 64

F 04 344 62 61

[infogrippe@spmt.be](mailto:infogrippe@spmt.be)