



# Le lavage des mains : Le meilleur moyen d'éviter le rhume et la grippe

Les virus du rhume et de la grippe (l'influenza) se trouvent dans le nez et dans la gorge. Les virus se répandent par des gouttelettes qui se déplacent dans l'air lorsque quelqu'un tousse ou éternue. Ils se transmettent aussi lorsque les gens touchent des objets sur lesquels le virus s'est déposé.

Le meilleur moyen d'éviter la transmission des germes, c'est de vous laver les mains et de laver celles de votre enfant. Vous accumulez constamment des germes sur les mains en ouvrant des portes, en essuyant des visages, en jouant avec les jouets des enfants et en changeant des couches. Vous ne pouvez éviter d'accumuler des germes, mais vous pouvez limiter le risque d'infecter les autres en vous lavant les mains.

En général, à moins que vous vous occupiez d'une personne très vulnérable aux infections, comme un nouveau-né, une personne âgée ou une personne dont le système immunitaire est affaibli, un savon doux ordinaire suffit.

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

Lavez-vous les mains avant :

- de faire la cuisine ou de manger,
- de nourrir un bébé ou un enfant (y compris si vous allaitez),
- de donner des médicaments à un enfant.

Lavez-vous les mains après :

- avoir changé une couche,
- avoir aidé un enfant à aller aux toilettes,
- être vous-même allé aux toilettes,
- avoir pris soin d'un enfant malade,
- avoir manipulé un animal de compagnie ou d'autres animaux,
- avoir nettoyé la cage ou la litière d'un animal de compagnie,
- avoir essuyé ou mouché le nez de votre enfant ou le vôtre,
- avoir préparé des aliments.

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

Votre enfant devrait se laver les mains avant :

- de manger ou de manipuler des aliments,
- de participer à des jeux d'eau.

Votre enfant devrait se laver les mains après :

- avoir fait changer sa couche,
- être allé aux toilettes,
- avoir joué dehors ou dans le sable,
- avoir joué avec des animaux de compagnie ou d'autres animaux,
- avoir éternué ou toussé dans ses mains ou s'être mouché le nez.

## Les 4 étapes d'un bon lavage des mains

- Se mouiller les mains à l'eau courante.
- Bien se frotter les mains avec du savon.
- Se rincer les mains à l'eau courante.
- S'essuyer les mains avec une serviette propre.

Si vous n'avez pas d'eau et de savon à portée de la main, utilisez des débarbouillettes humides ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Placez le désinfectant pour les mains hors de la portée de votre enfant, parce qu'il peut être dommageable s'il en avale.



## Comment les parents doivent-ils laver les mains de leur bébé?

- Lavez avec une serviette propre (de papier ou de tissu), imbibée d'eau savonneuse tiède.
- Rincez avec une autre serviette propre, imbibée d'eau tiède.
- Asséchez bien.

## Les produits antimicrobiens fonctionnent-ils?

De nos jours, de nombreux produits contenant des antimicrobiens sont vendus en vue d'un usage domestique. Des nettoyants domestiques courants, comme le savon pour les mains et le détergent à vaisselle, sont offerts sous forme « antibactérienne », et de nombreux produits, que ce soit des jouets ou des ustensiles de cuisine, sont traités avec des produits antimicrobiens.

Le lavage des mains représente le principal moyen de réduire la transmission du rhume et de la grippe. Lorsqu'il n'y a pas d'eau savonneuse, utilisez des débarbouillettes humides ou un nettoyant pour les mains à base d'alcool. Conservez le nettoyant pour les mains hors de la portée des enfants, afin d'éviter qu'ils en boivent et soient malades.

Dans l'ensemble, même si des tests de laboratoire ont démontré que les produits antimicrobiens fonctionnent, leur efficacité à domicile n'est pas encore prouvée.

Vous n'avez pas besoin d'acheter des jouets traités à l'aide de produits antimicrobiens.

- Si des enfants mettent des jouets dans leur bouche ou les manipulent pendant qu'ils sont malades, nettoyez les jouets à l'eau savonneuse et rincez-les bien avant qu'un autre enfant les utilise.
- Nettoyez les jouets de plastique lavables au lave-vaisselle et les jouets de tissu lavables dans la machine à laver.
- Pour les jouets qui sont lavables à la main seulement, utilisez de l'eau savonneuse ou une solution d'eau de Javel diluée.