

Se laver les mains

Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

Un des meilleurs moyens de vous protéger ainsi que votre famille contre la maladie est de vous laver les mains.

Lorsque vous êtes à l'hôpital ou que d'autres personnes prennent soin de vous, les personnes qui vous soignent et qui vous rendent visite doivent aussi se laver les mains souvent. Demandez à tout le monde de se laver les mains avant de vous toucher ou de toucher des choses pouvant être utilisées pour vos soins.

Il est également important de se laver les mains à la maison, où les soins sont administrés par le patient ou un membre de la famille. Le lavage des mains doit toujours être la première et la dernière étape des soins et est nécessaire même si l'on porte des gants.

How to Wash Your Hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.

Dry your hands using a clean towel or air dry them.

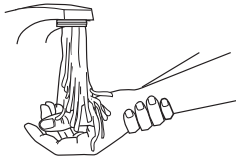
Comment se laver les mains

- Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante propre (chaude ou froide), fermez le robinet et appliquez du savon.
- Savonnez-vous les mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon. Savonnez-vous le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles. Vous pouvez utiliser une brosse à ongles ou une vieille brosse à dents pour accéder sous et autour des ongles.
- **Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes.**
- Rincez-vous les mains soigneusement sous de l'eau courante propre.
- Placez une serviette en papier ou une serviette propre dans votre main pour arrêter l'eau. Cela permet de garder les mains propres lorsque vous touchez la poignée du robinet, qui n'est pas propre.

Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou laissez-les sécher à l'air libre.

Étapes pour se laver les mains

Hand Washing Steps



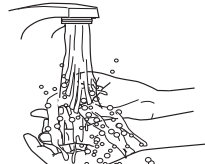
Mouillez-vous les mains, arrêtez l'eau et ajoutez du savon.

Wet hands, turn off water and add soap.



Savonnez-vous et frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes.

Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.



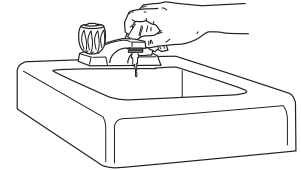
Rincez-vous les mains.

Rinse.



Séchez-vous les mains.

Dry.



Arrêtez le robinet à l'aide d'une serviette.

Turn off faucet with towel.

Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

Moments essentiels où se laver les mains

- Après vous être mouché, avoir toussé ou éternué
- Avant, pendant et après la préparation d'aliments
- Avant de manger
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade à la maison
- Avant et après le traitement d'une coupure ou blessure
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir changé des couches ou nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes
- Après avoir touché un animal, de la nourriture pour animaux ou des déchets animaux
- Après avoir manipulé des aliments ou des gâteries pour animaux domestiques
- Après avoir touché des ordures
- Si vos mains sont visiblement sales ou grasses

Souvenez-vous que des mains qui semblent propres peuvent toujours être porteuses de germes.

Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

Désinfectant pour les mains

Le meilleur moyen d'éliminer toutes sortes de microbes et de produits chimiques est de se laver les mains. Si vous ne disposez pas d'eau ni de savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

Pour vous laver les mains, mettez suffisamment de liquide sur vos mains pour mouiller le dessus et l'intérieur de vos mains et de vos doigts. Frottez vigoureusement le liquide comme si vous vous laviez les mains. Veillez à frotter entre les doigts. Frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.