

AU BON MOMENT!

Quand faut-il se laver les mains?

(avec de l'eau et du savon)

- ▶ Lorsque les mains sont visiblement sales,
- ▶ avant chaque repas,
- ▶ avant et après chaque préparation de repas,
- ▶ après être allé aux toilettes,
- ▶ après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes,
- ▶ après s'être mouché, avoir éternué ou toussé.

ATTENTION!

Vérifiez la durée de validité de votre solution hydro-alcoolique et indiquez-y la date d'ouverture lors de la première utilisation!



Quand faut-il se désinfecter les mains?

(avec une solution hydro-alcoolique)

- ▶ Lors d'une visite à l'hôpital, en entrant et/ou en sortant de la chambre.
- ▶ en l'absence d'eau et de savon (sauf si les mains sont visiblement sales).

Quand ils prennent soin de personnes fragilisées, les soignants, quant à eux, doivent avoir une hygiène des mains parfaite (plus d'infos sur le site www.vousetesendebonnesmains.be, rubrique « Hygiène des mains »).

Besoin de plus D'INFORMATIONS?

Pour vous procurer une solution hydro-alcoolique de qualité, renseignez-vous auprès de votre **pharmacien** et/ou de votre **médecin généraliste**.

Vous êtes un professionnel de la santé?

Pour ne rien manquer des actualités concernant les maladies infectieuses, abonnez-vous à la **newsletter MATRA**.

Rendez-vous sur www.aviq.be, onglet « Newsletter ».



Une question? L'AVIQ vous répond!

Par **mail**, via l'adresse numerograttuit@aviq.be **0800 16061** numéro gratuit AVIQ

www.aviq.be

www.facebook.com/aviq.be

Un problème avec une administration?
Le médiateur répond à vos questions!
www.le-mediateur.be



Prévention des infections **HYGIÈNE DES MAINS** Pourquoi, quand, comment?



Éd. responsable: A. Baudaine | Rue de la Riveliaine 21, B-6061 Charleroi // Numéro de dépôt légal D/2019/7646/47

 **Wallonie**
familles santé handicap
AVIQ

AVIQ © Santé

COMMENT bien se laver les mains?

ÉTAPE PAR ÉTAPE

-  Humidifiez vos mains avec de l'eau.
-  Prenez une quantité de savon liquide suffisante pour couvrir l'ensemble des mains.
-  Frictionnez les mains paume contre paume.
-  Frictionnez la paume de la droite sur le dos de la main gauche et la paume de la main gauche sur le dos de la main droite.
-  Frictionnez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche et vice-versa.
-  Placez la face arrière des doigts dans la paume de la main opposée et frictionnez les doigts par un mouvement aller/retour contre cette paume.
-  Frictionnez bien le pouce de chaque main avec la paume de l'autre main.
-  Frictionnez le bout des doigts de chaque main en tournant dans la paume de l'autre main.
-  Rincez bien vos mains à l'eau claire.
-  Séchez vos mains avec une serviette à usage unique.
-  Fermez le robinet avec la serviette de sorte que vos mains ne soient pas à nouveau contaminées par les microbes sur le robinet.

**DURÉE DE
LA PROCÉDURE**
40 à 60 secondes

POURQUOI avoir les mains propres?

Des millions de microbes voyagent sur nos mains. La plupart sont inoffensifs, mais certains peuvent être plus dangereux pour votre santé et celle de votre entourage.

En effet, un **simple contact** entre vos mains contaminées et votre bouche, votre nez ou encore vos yeux peut faciliter l'apparition de maladies comme les gastro-entérites (diarrhées, vomissements...), les hépatites, les infections des voies respiratoires (rhumes, grippe, pneumonies), les conjonctivites. Il est donc important d'avoir les mains propres pour rester en bonne santé et **prévenir les infections!**



De plus, **avoir les mains propres, c'est également protéger votre entourage:** en effet, vous pouvez transmettre des germes (bactéries, virus, parasites) à d'autres personnes qui peuvent à leur tour en être malades!

L'hygiène des mains, c'est l'affaire de tous! C'est un moyen efficace et peu coûteux, facile à faire. Cela permet également de lutter contre la résistance aux antibiotiques!

COMMENT bien se désinfecter les mains?

ÉTAPE PAR ÉTAPE

-  Appliquez la solution hydroalcoolique dans le creux de votre main pour couvrir l'ensemble des mains.
-  Frictionnez les mains paume contre paume.
-  Frictionnez la paume de la droite sur le dos de la main gauche et la paume de la main gauche sur le dos de la main droite.
-  Frictionnez la paume de la main droite sur le dos de la main gauche en entrelaçant vos doigts et vice-versa.
-  Placez la face arrière des doigts dans la paume de la main opposée et frictionnez les doigts par un mouvement aller/retour contre cette paume.
-  Frictionnez bien le pouce de chaque main avec la paume de l'autre main.
-  Frictionnez le bout des doigts de chaque main en tournant dans la paume de l'autre main.

**DURÉE DE
LA PROCÉDURE**
20 à 30 secondes