

HealthyCleaning101 présente :

## FICHE D'INFORMATION SUR LE NETTOYAGE SÛR - LAVAGE DES MAINS

**LA SÉCURITÉ AVANT TOUT !** Lisez et suivez toujours l'étiquette de tout produit que vous utilisez.

### « Quand dois-je me laver les mains ? »

- Avant et après avoir mangé
- Avant et après la manipulation/préparation des aliments
- Avant et après avoir soigné de jeunes enfants
- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir touché des animaux
- Après avoir touché une surface publique
- Lorsque vos mains sont sales
- Si vous ou quelqu'un de votre entourage est malade

### « Je sais que je dois me laver les mains... mais comment décider du produit à utiliser ? »

Vous avez généralement le choix entre plusieurs options :

- **Les pains de savon** : nettoient la peau en éliminant la saleté et les huiles.
- **Savons liquides ou moussants pour les mains** : distribuent une seule « dose » nécessaire pour se nettoyer les mains.
- **Les désinfectants pour les mains** : tuent les germes sur les mains, sans avoir besoin de savon et d'eau.
- **Lingettes** : éliminent la saleté des mains.

### « Qu'est-ce qu'il y a dans ces produits ? »

Ingrédients courants :

- **Agents nettoyants/surfactants** : aident à éliminer la saleté et les germes de vos mains.
- **Hydratants** : laissent vos mains douces et lisses.
- **Parfums** : donnent à vos mains une odeur agréable.
- **Agents germicides** : tuent les germes qui provoquent des maladies. Quelques exemples :

- **Alcool** – utilisé dans les désinfectants pour les mains et les lingettes
- **Chlorure de benzalkonium** – utilisé dans les désinfectants pour les mains et les lingettes
- **Chlorure de benzéthonium** – utilisé dans les désinfectants pour les mains et les lingettes

---

## **« Maintenant que je connais le contexte, comment dois-je me laver les mains pour qu'elles soient bien nettoyées ? »**



1. **Mouillez vos mains** à l'eau chaude courante avant de prendre le savon de votre choix.
2. Frottez vos mains l'une contre l'autre pour faire **mousser le savon**. Faites-le à l'écart de l'eau courante, afin que la mousse ne soit pas éliminée.
3. Lavez le devant et le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles. Continuez à laver pendant **15 secondes** ou plus.
4. **Rincez** bien les deux mains à l'eau courante chaude.
5. Sécher **soigneusement** les mains avec une serviette propre ou un séchoir à air.
6. **Les désinfectants ou gels pour les mains à base d'alcool** ou les lingettes

antibactériennes sont des solutions de rechange utiles si le savon et l'eau ne sont pas disponibles (par exemple, en voiture ou en taxi sur le chemin d'une réunion d'affaires, avant de manger un repas ou une collation à bord d'un avion, ou sur les lieux de travail à l'extérieur).

---

## **"Quelles autres informations de sécurité dois-je connaître ?"**

L'étiquette du produit contient une foule d'informations importantes - des ingrédients aux consignes de sécurité. Il est bon d'avoir sous la main le numéro du centre antipoison de votre province, que vous trouverez ici : [Association canadienne pour centres antipoison et toxicologie clinique \(infopoison.ca\)](http://www.infopoison.ca) ou vous pouvez appeler le nouveau numéro national Canadien à 1-844-POISON-X ou 1-844-764-7669. Si vous avez des questions sur un produit, visitez le site Web de l'entreprise ou composez son numéro 1-800, qui figure sur tous les produits des entreprises membres de l'ACPCS.

Se laver les mains est l'un des moyens les plus efficaces de se protéger et de protéger les autres contre la maladie ! Grâce aux informations contenues dans cette fiche, vous pouvez vous protéger contre des maladies telles que la grippe et le rhume.



Pour plus d'informations, consultez le site at <http://www.healthycleaning101.org/fr/>